

A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第2週食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
9月6日 星期一	白米飯	韓國銅板烤肉 豬大里肌(肉片) 57Kg 韓式泡菜 24Kg 洋蔥去皮 20Kg 胡蘿蔔去皮 4Kg 青蔥 1Kg 香菇素蠔油(6L-4桶/箱) 1桶	清蒸油豆腐 四角油豆腐46g-個 650個 小磨坊滷包(小包) 5包	炒不結球萵苣 不結球萵苣 61Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg	人蔘雞湯 白蘿蔔去皮 25Kg 骨髓(骨髓丁CAS) 12Kg 人蔘雞中藥包 6包 老薑片 0.6Kg 紅棗 0.3Kg		醣類(g) 85 脂肪(g) 19.6 蛋白質(g) 30.9 熱量(大卡) 640	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5 2.7 2 2.3 0 0
9月7日 星期二	紫米飯	紫蘇梅雞 骨髓(骨髓丁CAS) 48Kg 甘藍(剖半) 35Kg 紫蘇梅-3kg/桶 1桶 大蒜仁 0.6Kg 老薑片 0.5Kg	鮭魚聰明蛋 雞蛋 42Kg 洋蔥去皮 8Kg 胡蘿蔔去皮 3Kg 鮭魚罐(大) 3罐 青蔥 0.6Kg	炒油菜 油菜 61Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg	海芽小魚湯 豬大骨(大骨) 5Kg 小魚干 1Kg 青蔥 0.5Kg 乾裙帶菜 0.3Kg 薑絲 0.3Kg		醣類(g) 87.5 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 33.5 熱量(大卡) 677.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5 3 2.5 2.5 0 0
9月8日 星期三	白米飯	沙茶肉羹燴飯 包心白菜(剖半) 48Kg 冬蝦 0.3Kg 豬後腿肉(肉絲) 21Kg 乾香菇絲(Kg) 0.3Kg 竹筍粗絲 12Kg 金針菇 5Kg 胡蘿蔔去皮 4Kg 柴魚片(600g/包) 2包 大蒜仁 0.6Kg 九層塔-去梗 0.3Kg	麥克雞塊 卜蜂雞塊(CAS) 1300個 大豆油(18L) 1桶 香辣椒鹽粉 1盒	炒豆芽菜 綠豆芽(豆芽菜) 54Kg 木耳絲 3Kg 胡蘿蔔去皮 3Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg 青蔥 0.6Kg	草莓雙色饅頭 草莓雙色饅頭 650個		醣類(g) 100 脂肪(g) 24 蛋白質(g) 33 熱量(大卡) 748	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5 3 2 3 1
9月9日 星期四	白米飯	日式蒲燒魚 蒲燒鯛魚腹肉(CAS) 650片 白芝麻 0.3Kg	茶葉蛋 雞蛋-類 670個 紅茶 6包 茶葉蛋滷包-包 6包	炒蚵仔白菜 蚵仔白菜 61Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg	茶壺湯 包心白菜(剖半) 20Kg 豬骨(龍骨丁) 9Kg 四角油豆腐丁 6Kg 小小香菇-切 3Kg 胡蘿蔔去皮 1Kg 柴魚片(600g/包) 1包		醣類(g) 86.5 脂肪(g) 22.5 蛋白質(g) 29.8 熱量(大卡) 667.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5 2.5 2.3 3 0 0
9月10日 星期五	糙米飯	蔥爆豬柳 豬柳 47Kg 洋蔥去皮 10Kg 豆干(豆干片非基改) 8Kg 青蔥 1Kg 大蒜仁 0.6Kg	燒白菜 包心白菜(剖半) 45Kg 新鮮芋頭大丁 9Kg 豬大里肌(肉片) 5Kg 胡蘿蔔去皮 4Kg 日式炸豆皮(豆皮) 2.5Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg 冬蝦 0.3Kg 乾香菇絲(Kg) 0.3Kg	炒青江菜 青江菜 61Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg	玉米蛋花湯 玉米粒(CAS) 20Kg 雞蛋(kg) 9Kg 青蔥 0.6Kg		醣類(g) 87.5 脂肪(g) 20.5 蛋白質(g) 33.5 熱量(大卡) 668.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5 3 2.5 2.3 0 0
9月11日 星期六	白米飯	無骨香雞排 無骨香雞排 650片 大豆油(18L) 2桶 香辣椒鹽粉 1盒	賽螃蟹 魚板絲(加) 9Kg 南瓜 8Kg 傳統豆腐(尺四)-盤 8盤 三色丁(CAS) 6Kg 蝦仁(Q) 6Kg	翠炒高麗菜 甘藍(剖半) 55Kg 胡蘿蔔去皮 2.5Kg 木耳 1Kg 大蒜仁 0.6Kg	司目魚丸湯 小司目魚丸(cas) 15Kg 芹菜去葉 0.6Kg		醣類(g) 87.5 脂肪(g) 20.5 蛋白質(g) 33.5 熱量(大卡) 668.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5 3 2.5 2.3 0 0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉