

A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第3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			
							糖類(g)	主食類		
9月13日 星期一	餐數 617	菇菇燒雞	魚板蒸蛋	蒜香花椰	紫菜豆腐湯		糖類(g)	主食類	5.5	
		骨髓(骨髓丁CAS) 52Kg	(雞蛋)洗選蛋 45Kg	青花菜冷凍(CAS) 65Kg	紫菜(120g) 6個		92.5	豆魚肉蛋類	2.8	
		杏鮑菇 12Kg	魚板絲(加) 9Kg	胡蘿蔔去皮 2Kg	傳統豆腐(尺四)-盤 4盤			脂肪(g)	蔬菜類	2
		老薑片 0.6Kg		大蒜(蒜末) 0.6Kg	青蔥珠 0.6Kg		20.9	油脂類	2.5	
		大蒜仁 0.3Kg						蛋白質(g)	水果類	0
		九層塔-去梗 0.2Kg				32.6	奶類	0		
						熱量(大卡)		688.5		
9月14日 星期二	餐數 617	燕麥飯	紅燒肉丁	辣炒海帶根	炒油菜	檸檬愛玉	糖類(g)	主食類	6	
		豬後腿肉(肉丁) 42Kg	海帶根 36Kg	油菜 61Kg	檸檬-粒 20粒		97.5	豆魚肉蛋類	2.8	
		白蘿蔔去皮 20Kg	豬後腿肉(肉絲) 6Kg	大蒜(蒜末) 0.6Kg	冬瓜糖塊 15個			脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		胡蘿蔔去皮 4Kg	胡蘿蔔去皮 2Kg		愛玉(5K) 15包		20.9	油脂類	2.5	
		青蔥 0.5Kg	九層塔-去梗 0.3Kg					蛋白質(g)	水果類	0
		大蒜(蒜末) 0.3Kg				33.1	奶類	0		
		紅辣椒 0.1Kg				熱量(大卡)		710.5		
9月15日 星期三	餐數 617	紅麵線	麵線糊	酸菜炒肉片	燙不結球萵苣	刈包	糖類(g)	主食類	5.5	
		紅麵線(切) 25Kg	豬後腿肉(肉片) 40Kg	不結球萵苣 63Kg	鮮奶刈包(南山) 650個		90	豆魚肉蛋類	2.7	
		豬後腿肉(肉絲) 15Kg	酸菜絲(醃) 9Kg	大蒜(蒜末) 0.6Kg	花生糖粉 30杯			脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		脆筍絲(kg) 12Kg	大蒜(蒜末) 0.6Kg				20.6	油脂類	2.5	
		胡蘿蔔去皮 5Kg						蛋白質(g)	水果類	0
		木耳 2Kg				31.4	奶類	0		
		油蔥酥(600g) 2包				熱量(大卡)		671		
		蒜泥 0.6Kg								
9月16日 星期四	餐數 617	什穀飯	玫瑰油雞	麻婆豆腐	翠炒高麗菜	蘿蔔排骨湯	糖類(g)	主食類	5.5	
		雞排(TS5-CAS) 650份	傳統豆腐(尺四)-盤 8盤	甘藍(剖半) 61Kg	白蘿蔔去皮 27Kg		92.5	豆魚肉蛋類	3.2	
		滷包-包 8個	洋蔥去皮 6Kg	胡蘿蔔去皮 1.5Kg	豬骨(龍骨丁) 7Kg			脂肪(g)	蔬菜類	2
		老薑片 1.2Kg	豬絞肉(絞肉) 6Kg	大蒜(蒜末) 0.6Kg	芹菜珠 0.6Kg		23.6	油脂類	2.8	
			三色丁(CAS) 4Kg	木耳 0.6Kg				蛋白質(g)	水果類	0
		青蔥珠 0.6Kg				35.4	奶類	0		
						熱量(大卡)		724		
9月17日 星期五	餐數 617	白米飯	香酥蝦排	泡菜部隊鍋	炒青江菜	酸菜鴨肉湯	糖類(g)	主食類	6	
		蝦排(源CAS) 650個	包心白菜(剖半) 25Kg	青江菜 61Kg	全鴨(鴨丁CAS) 18Kg		100	豆魚肉蛋類	2.5	
		大豆油(18L) 2桶	凍豆腐大丁 10Kg	大蒜(蒜末) 0.6Kg	酸菜仁 12Kg			脂肪(g)	蔬菜類	2
		香辣椒鹽粉 1盒	韓式泡菜 9Kg		老薑片 0.6Kg		20	油脂類	2.5	
			天婦羅(小魚輪) 6Kg					蛋白質(g)	水果類	0
		金針菇 6Kg				31.5	奶類	0		
		豬後腿肉(肉片) 6Kg				熱量(大卡)		706		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

設計

午餐秘書：

校長：