

A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第4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		
月									
日									
月									
日									
9月22日	白米飯	豆輪滷海結 海帶結 1Kg 小小豆輪 0Kg 白蘿蔔去皮 0Kg 老薑片 0Kg 胡蘿蔔去皮 0Kg	香滷豆腐 七口油(榮洲) 35個 小磨坊滷包(小包)-菜金 1包	翠炒高麗菜 薑絲 0.3Kg 甘藍(剖半) 0Kg 胡蘿蔔去皮 0Kg	胡瓜丸子湯 素大貢丸 0.5Kg 胡瓜 0Kg 薑絲 0Kg		醣類(g) 94.5 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 32 熱量(大卡) 691.4	主食類 豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	5.8
餐數 29									
9月23日	芝麻飯	酥炸杏鮑菇 杏鮑菇 3.5Kg	茶葉蛋 紅茶 茶葉蛋滷包-包 0包 雞蛋-顆 0個	炒有機青松菜 有機青松菜 0Kg	綜合火鍋湯 素大貢丸 0.5Kg 日式炸豆皮(豆皮) 0.3Kg 四角油豆腐丁 0Kg 金針菇 0Kg 甜玉米(塊) 0Kg		醣類(g) 92.5 脂肪(g) 21.8 蛋白質(g) 31.2 熱量(大卡) 691	主食類 豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0	5.5
餐數 29									
9月24日	白米飯	蘿蔔燒雞 三杯素雞丁 2Kg 老薑片 0.6Kg 白蘿蔔去皮 0Kg 胡蘿蔔去皮 0Kg	田園玉米 冷凍芋頭小丁 0.6Kg 小小豆干丁 0Kg 冷凍玉米粒(CAS) 0Kg 胡蘿蔔去皮 0Kg 馬鈴薯(去皮) 0Kg	炒薤菜 薤菜(空心菜) 0Kg	榨菜粉絲湯 冬粉-小捆 0.5Kg 榨菜絲 0Kg 薑絲 0Kg		醣類(g) 100 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 31.5 熱量(大卡) 706	主食類 豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	6
餐數 29									

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：