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	豆輪滷肉 豬前腿肉(肉丁) 47Kg 小小豆輪 6Kg 白蘿蔔去皮 6Kg 胡蘿蔔去皮 6Kg 老薑片 0.6Kg 青蔥 0.5Kg	香滷福州丸 福州丸(CAS) 640個 小磨坊滷包(小包)-菜金 6包 茶葉蛋 雞蛋-顆 670個 紅茶 6包 茶葉蛋滷包-包 6包	翠炒高麗菜 甘藍(剖半) 61Kg 胡蘿蔔去皮 1.5Kg 大蒜(蒜末) 0.5Kg	胡瓜排骨湯 胡瓜 35Kg 豬上肩肉(排骨丁陞) 6Kg 薑絲 0.3Kg		醣類(g) 94.5 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 32 熱量(大卡) 691.4	主食類 5.8 豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		
9月23日	芝麻飯	御師傅魚排 御師傅魚排(CAS) 640片 沙拉油(18L)(桶) 2桶 香辣椒鹽粉 1盒	茶葉蛋 雞蛋-顆 紅茶 茶葉蛋滷包-包	炒有機青松菜 有機青松菜 61Kg 大蒜(蒜末) 0.5Kg	綜合火鍋湯 小貢丸(慶豐) 12Kg 甜玉米(塊) 7Kg 四角油豆腐丁 6Kg 柴魚片(300g/包) 2包 金針菇 1Kg		醣類(g) 92.5 脂肪(g) 21.8 蛋白質(g) 31.2 熱量(大卡) 691	主食類 5.5 豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0		
9月24日	白米飯	蘿蔔燒雞 骨腿(骨腿丁CAS) 42Kg 白蘿蔔去皮 17Kg 胡蘿蔔去皮 8Kg 青蔥 1Kg 老薑片 0.6Kg	田園玉米 小小豆干丁 21Kg 冷凍玉米粒(CAS) 12Kg 馬鈴薯(去皮) 12Kg 胡蘿蔔去皮 5Kg 青蔥 1Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	炒薤菜 薤菜(空心菜) 61Kg 大蒜(蒜末) 0.5Kg	榨菜肉絲湯 榨菜絲 18Kg 豬後腿肉(肉絲) 9Kg 青蔥 0.5Kg 薑絲 0.5Kg		醣類(g) 100 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 31.5 熱量(大卡) 706	主食類 6 豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		

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：