

A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第5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27日 星期一	白米飯	鮑菇燒雞	小瓜炒菇	翠炒高麗菜	一品冬瓜湯		醣類(g)	主食類	5.5
		骨腿(骨腿丁CAS) 48Kg	花胡瓜片 25Kg	甘藍(剖半) 61Kg	冬瓜-去皮去籽 25Kg		92.5	豆魚肉蛋類	2.6
		杏鮑菇 15Kg	豆干(豆干片) 18Kg	胡蘿蔔去皮 1.5Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		老薑片 0.3Kg	胡蘿蔔片 4Kg	木耳 0.6Kg	薑絲 0.3Kg		20.3	油脂類	2.5
			小小香菇-切 3Kg	大蒜(蒜末) 0.5Kg			蛋白質(g)	水果類	0
9月28日 星期二	糙米飯		秀珍菇 3Kg				31.2	奶類	0
			大蒜(蒜末) 0.5Kg				熱量(大卡)		677.5
		梅干扣肉	滷蛋	炒蚵仔白菜	黃金豚骨湯		醣類(g)	主食類	5.5
		豬後腿肉(肉丁) 40Kg	滷蛋-個 670個	蚵仔白菜 61Kg	甜玉米(塊) 25Kg		90	豆魚肉蛋類	2.8
		乾筍乾 12Kg	小磨坊滷包(小包) 8包	薑絲 0.5Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
9月29日 星期三	炒麵	朴菜絲 3Kg					20.9	油脂類	2.5
		大蒜(蒜末) 0.5Kg					蛋白質(g)	水果類	0
		青蔥 0.5Kg					32.1	奶類	0
							熱量(大卡)		676.5
9月30日 星期四	胚芽飯	肉絲炒麵	小奶黃包	韭香銀芽	巧達濃湯		醣類(g)	主食類	5.2
		白油麵 109Kg	小奶黃包32g(奇美CAS) 660個	綠豆芽(豆芽菜) 30Kg	馬鈴薯(去皮) 10Kg		85.5	豆魚肉蛋類	2.7
		甘藍(去心) 29Kg		胡蘿蔔去皮 5Kg	火腿丁(切片火腿) 6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		豬後腿肉(肉絲) 24Kg		木耳 1Kg	雞蛋(kg) 6Kg		20.6	油脂類	2.5
		小小香菇-切 6Kg		韭菜 0.6Kg	洋蔥去皮 5Kg		蛋白質(g)	水果類	0
10月1日 星期五	白米飯	胡蘿蔔去皮 3Kg		大蒜仁 0.5Kg	胡蘿蔔去皮 3.5Kg		30.8	奶類	0
		木耳 1.5Kg			玉米濃湯粉(1K) 2包		熱量(大卡)		650.6
		大蒜仁 0.5Kg							
10月31日 星期六	白米飯	蒲燒鰻魚	家常豆腐	炒有機油菜	肉骨茶湯		醣類(g)	主食類	5.5
		蒲燒鰻魚腹肉(CAS) 640片	傳統豆腐(尺四)-盤 10盤	有機油菜 61Kg	白蘿蔔去皮 26Kg		92.5	豆魚肉蛋類	3.2
		洋蔥去皮 6Kg	豬絞肉(絞肉) 5Kg	大蒜(蒜末) 0.5Kg	肉骨茶包 5包		脂肪(g)	蔬菜類	2
		白芝麻 0.3Kg	胡蘿蔔去皮 2Kg		豬上肩肉(排骨丁肉多) 5Kg		23.6	油脂類	2.8
			生香菇(小) 1.5Kg		老薑片 0.5Kg		蛋白質(g)	水果類	0
10月31日 星期六	白米飯	青蔥 0.5Kg	青蔥 0.5Kg		大蒜仁 0.3Kg		35.4	奶類	0
							熱量(大卡)		724
10月31日 星期六	白米飯	鹹酥雞	關東煮	爽口青江菜	仙草冷露		醣類(g)	主食類	5.7
		帶皮雞胸丁(CAS) 42Kg	白蘿蔔去皮 25Kg	青江菜 61Kg	冬瓜糖塊 15個		95.5	豆魚肉蛋類	2.5
		天婦羅(甜不辣白片切) 15Kg	小豆干(1/4)非基改 10Kg	大蒜(蒜末) 0.5Kg	仙草(5k) 10桶		脂肪(g)	蔬菜類	2
		大豆油(台糖18L) 2桶	小貢丸(慶豐) 8Kg		粉圓 10Kg		22.5	油脂類	3
		香辣椒鹽粉 1盒	小黑輪 8Kg				蛋白質(g)	水果類	0
10月31日 星期六	白米飯	九層塔-去梗 0.3Kg	日式炸豆皮(豆皮角) 3Kg				30.9	奶類	0
							熱量(大卡)		708.1

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：