

A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第6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		
							醣類(g)	主食類	
10月4日 星期一	白米飯	麻油雞丁	蒲瓜肉絲	炒青花椰菜	鮮筍排骨湯		醣類(g)	主食類	5.5
		骨腿(骨腿丁CAS) 48Kg 甘藍(剖半) 15Kg 麻油(3L-6桶/箱) 1桶 老薑片 0.6Kg	蒲瓜-去皮 35Kg 豬後腿肉(肉絲) 12Kg 木耳絲 3Kg 金針菇 3Kg 胡蘿蔔去皮 3Kg 大蒜仁 0.6Kg	青花菜冷凍(CAS) 60Kg 胡蘿蔔去皮 2Kg 大蒜仁 0.6Kg	麻竹筍(去皮) 25Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 6Kg 薑絲 0.6Kg		92.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 688.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
10月5日 星期二	五穀飯	三杯肉丁	家常豆腐	翠炒高麗菜	海芽蛋花湯		醣類(g)	主食類	6
		豬前腿肉(肉丁) 48Kg 洋蔥去皮 10Kg 黑豆干-切9小塊 9Kg 九層塔-去梗 0.6Kg 大蒜仁 0.6Kg 老薑片 0.6Kg	豬絞肉(絞肉) 9Kg 傳統豆腐(尺四)-盤 7盤 三色豆(CAS) 6Kg 青蔥 0.6Kg	甘藍(剖半) 61Kg 胡蘿蔔去皮 1.5Kg 木耳 0.6Kg 大蒜(蒜末) 0.5Kg	雞蛋 15Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 6Kg 青蔥 1Kg 乾裙帶菜 0.5Kg		97.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
10月6日 星期三	白米飯	豬肉燴飯	滷蛋	炒芥藍菜	冬瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	5.5
		豬大里肌(瘦肉片) 47Kg 甘藍(剖半) 10Kg 洋蔥去皮 10Kg 三色豆(CAS) 8Kg 蘑菇醬-3kg/桶-菜金 2桶 青蔥 1Kg 黑胡椒醬(大) 1罐	滷蛋-個 670個 滷包-包 8個	芥藍菜 61Kg 大蒜仁 0.6Kg	冬瓜-去皮去籽 25Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 6Kg 薑絲 0.6Kg		90 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 671	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
10月7日 星期四	糙米飯	香酥魚丁	咖哩洋芋	炒有機空心菜	榨菜肉絲湯		醣類(g)	主食類	5.5
		鯊魚(切丁Q) 80Kg 大豆油(18L) 2桶 香辣椒鹽粉 1盒	馬鈴薯(去皮) 30Kg 洋蔥去皮 15Kg 豬絞肉(絞肉) 9Kg 胡蘿蔔去皮 3Kg 毛豆仁(CAS) 2Kg 咖哩粉(600g盒) 2盒	有機空心菜 61Kg 胡蘿蔔去皮 1Kg 大蒜仁 0.6Kg	豬後腿肉(肉絲) 12Kg 榨菜絲 6Kg 油蔥酥(300g) 2包		92.5 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724	豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0	
10月8日 星期五	白米飯	鴿蛋肉燥	白菜滷	炒油菜	關東煮湯		醣類(g)	主食類	6
		豬絞肉(絞肉) 47Kg 鴿蛋 12Kg 豆干(小小豆干丁) 10Kg 青蔥 0.6Kg	包心白菜(去心) 60Kg 金針菇 5Kg 木耳絲 3Kg 非基改豆皮 3Kg 胡蘿蔔去皮 3Kg 大蒜仁 0.6Kg 蝦米 0.3Kg	油菜 61Kg 大蒜仁 0.6Kg	白蘿蔔去皮 15Kg 小黑輪 9Kg 小貢丸(加) 6Kg 柴魚片(600g/包) 1包		100 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 31.5 熱量(大卡) 706	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：