

A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第8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		
10月18日 星期一	白米飯	蔥爆肉絲	滷蛋	炒青江菜	山藥排骨湯		醣類(g)	主食類	5.5
		豬後腿肉(肉絲) 48Kg	滷蛋-個 640個	青江菜 61Kg	山藥-中丁 25Kg		92.5	豆魚肉蛋類	2.8
		洋蔥去皮 20Kg	小磨坊滷包(小包) 8包	大蒜(蒜末) 0.6Kg	四神包 10包		脂肪(g)	蔬菜類	2
		大蒜仁 0.6Kg			豬上肩肉(排骨丁肉多) 6Kg		20.9	油脂類	2.5
		青蔥 0.6Kg			薑絲 0.6Kg		蛋白質(g)	水果類	0
餐數							32.6	奶類	0
619							熱量(大卡)		688.5
10月19日 星期二	紫米飯	香酥雞堡	冬瓜彩燴	炒小白菜	玉米濃湯		醣類(g)	主食類	6
		雞堡(卜蜂) 640片	冬瓜-去皮去籽 50Kg	小白菜 61Kg	馬鈴薯(去皮) 10Kg		97.5	豆魚肉蛋類	2.8
		大豆油(台糖18L) 2桶	肉羹(慶豐) 6Kg	大蒜(蒜末) 0.6Kg	雞蛋 8Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		香辣椒鹽粉 1盒	木耳絲 3Kg		火腿丁(切片火腿) 6Kg		20.9	油脂類	2.5
			金針菇 3Kg		玉米粒罐(3K-牛頭牌) 3罐		蛋白質(g)	水果類	0
餐數			胡蘿蔔片 2Kg		玉米濃湯粉(1K) 3包		33.1	奶類	
619					胡蘿蔔去皮 3Kg		熱量(大卡)		710.5
10月20日 星期三	白油麵	味噌拉麵	魯魷魚丸	炒芥藍菜	魯四角油腐		醣類(g)	主食類	5.5
		白油麵 102Kg	魷魚丸(CAS) 670個	芥藍菜 61Kg	四角油豆腐 670個		90	豆魚肉蛋類	2.7
		豬後腿肉(肉片) 33Kg	滷包-包 6個	大蒜仁 0.6Kg	滷包-包 6個		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		金針菇 15Kg	大蒜仁 0.6Kg				20.6	油脂類	2.5
		魚板絲(國產) 15Kg					蛋白質(g)	水果類	0
餐數		味噌(3K) 2盒					31.4	奶類	0
619		非基改豆皮 1.8Kg					熱量(大卡)		671
10月21日 星期四	小麥飯	香酥魷魚排	咖哩洋芋	炒有機油菜	蘿蔔湯		醣類(g)	主食類	5.5
		魷魚排(CAS) 640片	馬鈴薯(去皮) 30Kg	有機油菜 61Kg	白蘿蔔大丁 25Kg		92.5	豆魚肉蛋類	3.2
		大豆油(台糖18L) 2桶	洋蔥去皮 15Kg	大蒜(蒜末) 0.6Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		香辣椒鹽粉 1盒	豬絞肉(絞肉) 9Kg		薑絲 0.6Kg		23.6	油脂類	2.8
			胡蘿蔔去皮 3Kg				蛋白質(g)	水果類	0
餐數			毛豆仁 2Kg				35.4	奶類	0
619			咖哩粉(600g盒) 2盒				熱量(大卡)		724
10月22日 星期五	白米飯	打拋豬肉	培根高麗菜	炒花椰菜	紅豆湯圓		醣類(g)	主食類	6
		豬絞肉(瘦絞肉) 47Kg	甘藍(去心) 45Kg	青花菜冷凍(CAS) 63Kg	紅豆 20Kg		100	豆魚肉蛋類	2.5
		蕃茄去蒂頭 12Kg	碎培根(CAS) 6Kg	大蒜(蒜末) 0.6Kg	二砂(20包/箱) 15包		脂肪(g)	蔬菜類	2
		洋蔥去皮 8Kg	木耳 3Kg		貴冠紅白小湯圓-1斤/包 15包		20	油脂類	2.5
		泰式酸辣醬 3.6瓶	胡蘿蔔去皮 3Kg				蛋白質(g)	水果類	0
餐數		檸檬汁 1瓶	大蒜仁 0.6Kg				31.5	奶類	0
619		大蒜仁 0.6Kg					熱量(大卡)		706
		青蔥 0.6Kg							
		九層塔 0.3Kg							

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：