

A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第9週食譜設計

材料用量

							營養分析		
10月25日星期一	白米飯	馬鈴薯燉肉	金針菇炒蛋	炒花椰菜	海芽豆腐湯		醣類(g)	主食類	5.5
餐數 619		豬後腿肉(瘦肉丁) 48 Kg 馬鈴薯(去皮) 15 Kg 胡蘿蔔去皮 6 Kg 大蒜仁 0.6 Kg 老薑片 0.6 Kg	雞蛋 42 Kg 金針菇 15 Kg 青蔥 0.6 Kg	青花菜冷凍(CAS) 63 Kg 胡蘿蔔去皮 2 Kg 大蒜仁 0.6 Kg	傳統豆腐(尺四)-盤 4 盤 味噌(3K) 2 盒 柴魚片(600g/包) 2 包 青蔥 1 Kg 薑絲 0.6 Kg 乾裙帶菜 0.3 Kg		92.5 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 31.2 熱量(大卡) 677.5	豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
10月26日星期二	燕麥飯	滷雞排	黃瓜炒肉絲	炒高麗菜	竹筍排骨湯		醣類(g)	主食類	5.5
餐數 619		雞排(TS5-CAS) 640 份 小磨坊滷包(小包) 8 包 青蔥 0.5 Kg 薑片 0.5 Kg	大黃瓜去皮去籽 40 Kg 金針菇 12 Kg 豬後腿肉(肉絲) 9 Kg 木耳絲 3 Kg 大蒜仁 0.6 Kg	甘藍(去心) 60 Kg 木耳 1 Kg 胡蘿蔔去皮 1 Kg 大蒜仁 0.6 Kg	竹筍粗絲 20 Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 6 Kg 老薑片 0.6 Kg		90 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 32.1 熱量(大卡) 676.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類	
10月27日星期三	白米飯	皮蛋瘦肉粥	芝麻包	蒜香四季豆	滷海帶		醣類(g)	主食類	5.2
餐數 619		鴨皮蛋(皮蛋) 120 個 豬絞肉(絞肉) 21 Kg 雞蛋 15 Kg 甘藍(去心) 10 Kg 冷凍玉米粒(CAS) 6 Kg 毛豆仁(CAS) 3 Kg 牛頭牌玉米粒罐-大 3 罐 油蔥酥(600g) 1包, 芹菜 1Kg	冷凍芝麻包(南山大) 640 個	四季豆冷凍 60 Kg 胡蘿蔔去皮 2 Kg 木耳 1.5 Kg 大蒜仁 0.6 Kg	海帶片-片(有牙籤) 640 片 小磨坊滷包(小包) 8 包 老薑片 0.6 Kg		85.5 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 30.8 熱量(大卡) 650.6	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28日星期四	芝麻飯	酥炸魚片	香菇豆腐	炒蚵仔白菜	冬瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	5.5
餐數 619		杜氏鱈(油甘魚片CAS) 640 片 大豆油(台糖18L) 2 桶 香辣椒鹽粉 1 盒	豬絞肉(絞肉) 9 Kg 傳統豆腐(尺四)-盤 8 盤 生香菇 6 Kg 洋蔥去皮 3 Kg 胡蘿蔔去皮 2 Kg 青蔥 0.6 Kg	蚵仔白菜 61 Kg 大蒜仁 0.6 Kg	冬瓜-去皮去籽 25 Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 6 Kg 薑絲 0.6 Kg		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29日星期五	白米飯	蘿蔔燉肉	茶葉蛋	韭香銀芽	鮮菇湯		醣類(g)	主食類	5.7
餐數 619		豬後腿肉(肉丁) 48 Kg 白蘿蔔去皮 15 Kg 胡蘿蔔去皮 6 Kg 老薑片 0.5 Kg 青蔥 0.5 Kg	雞蛋-顆 670 個 紅茶 8 包 茶葉蛋滷包-包 8 包	綠豆芽(豆芽菜) 30 Kg 胡蘿蔔去皮 5 Kg 木耳 1 Kg 韭菜 0.6 Kg 大蒜仁 0.5 Kg	杏鮑菇 12 Kg 金針菇 10 Kg 胡蘿蔔去皮 3 Kg 素食高湯(3k/品高) 1 桶 老薑片 0.5 Kg		95.5 脂肪(g) 22.5 蛋白質(g) 30.9 熱量(大卡) 708.1	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2 油脂類 3 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

食譜

午餐秘書：

校長：