

A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第10週食譜設計

材料用量

							營養分析		
11月1日星期一	白米飯	三杯肉丁	白菜滷	炒油菜	綠豆湯		醣類(g)	主食類	5.5
餐數 617		豬前腿肉(肉丁) 48 Kg 杏鮑菇 12 Kg 洋蔥去皮 10 Kg 九層塔 0.6 Kg 大蒜仁 0.6 Kg 老薑片 0.6 Kg	包心白菜(去心) 50 Kg 雞蛋 10 Kg 金針菇 5 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘿蔔去皮 3 Kg 大蒜仁 0.6 Kg 蝦米 0.3 Kg	油菜 61 Kg 五穀米 6 Kg 大蒜仁 0.6 Kg	綠豆-泡水 20 Kg 二砂(1kg) 10 包		92.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 688.5	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.8 2 2.5 0 0
11月2日星期二	五穀飯	麻油雞丁	家常豆腐	炒有機蚵仔白菜	海芽蛋花湯		醣類(g)	主食類	6
餐數 617		骨髓(骨髓丁CAS) 48 Kg 甘藍(剖半) 15 Kg 麻油(3L-6桶/箱) 1 桶 大蒜仁 0.6 Kg 老薑片 0.6 Kg	豬絞肉(絞肉) 9 Kg 傳統豆腐(尺四)-盤 7 盤 三色丁 6 Kg 青蔥 0.6 Kg	有機蚵仔白菜 61 Kg 大蒜仁 0.6 Kg	雞蛋 15 Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 6 Kg 青蔥 1 Kg 乾裙帶菜 0.5 Kg		97.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.8 1.5 2.5 0 0
11月3日星期三	白米飯	豬肉燴飯	滷蛋	炒青花椰菜	冬瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	5.5
餐數 617		豬里肌肉(肉片) 48 Kg 甘藍(剖半) 10 Kg 洋蔥去皮 10 Kg 三色豆(CAS) 8 Kg 蘑菇醬(2.7kg) 2 罐 青蔥 1 Kg 黑胡椒醬(大) 1 罐 大蒜仁 0.6 Kg	滷蛋-個 670 個 滷包-包 6 個	青花菜冷凍(CAS) 60 Kg 糙米 6 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		90 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 671	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.7 1.5 2.5 0 0
11月4日星期四	糙米飯	香酥魚排	咖哩洋芋	炒大白菜	榨菜肉絲湯		醣類(g)	主食類	5.5
餐數 617		安鑫魚排(Q) 640 片 大豆油(台糖18L) 2 桶 香辣椒鹽粉 1 盒	馬鈴薯(去皮) 30 Kg 洋蔥去皮 15 Kg 豬絞肉(絞肉) 9 Kg 胡蘿蔔去皮 3 Kg 毛豆仁(CAS) 2 Kg 咖哩粉(600g盒) 2 盒 大蒜仁 0.6 Kg	包心白菜(去心) 65 Kg 木耳 1 Kg 胡蘿蔔去皮 1 Kg 大蒜仁 0.6 Kg 蝦米(冬蝦) 0.2 Kg	榨菜絲 12 Kg 豬後腿肉(肉絲) 9 Kg 油蔥酥(600g) 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 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	3.2 2 2.8 0 0
11月5日星期五	白米飯	鵪鶉肉燥	蒲瓜肉絲	炒青江菜	關東煮湯		醣類(g)	主食類	6
餐數 617		豬絞肉(絞肉) 48 Kg 鵪鶉蛋(Q) 12 Kg 豆干(小小豆干丁) 10 Kg 大蒜仁 0.6 Kg 青蔥 0.6 Kg	蒲瓜-去皮 45 Kg 豬後腿肉(肉絲) 12 Kg 木耳絲 3 Kg 金針菇 3 Kg 胡蘿蔔去皮 3 Kg 青蔥 0.6 Kg	青江菜 61 Kg 大蒜仁 0.6 Kg	冷凍甜玉米(塊) 20 Kg 白蘿蔔去皮 10 Kg 小貢丸(加) 6 Kg 柴魚片(600g/包) 2 包		100 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 31.5 熱量(大卡) 706	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.5 2 2.5 0 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：