

A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第11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		
11月8日星期一	白米飯	泡菜肉片 47Kg 豬里肌肉(肉片) 47Kg 包心白菜(去心) 12Kg 韓式泡菜 12Kg 木耳 2Kg 胡蘿蔔去皮 2Kg 青蔥 0.6Kg	鮪魚聰明蛋 42Kg 雞蛋 42Kg 洋蔥去皮 8Kg 胡蘿蔔去皮 3Kg 鮪魚罐(大) 3罐 青蔥 0.6Kg	炒青花椰菜 62Kg 青花菜冷凍(CAS) 62Kg 大蒜仁 0.6Kg	針菇肉絲湯 15Kg 金針菇 15Kg 豬後腿肉(肉絲) 9Kg 油蔥酥(600g) 1包		醣類(g) 92.5 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 31.2 熱量(大卡) 677.5	主食類 5.5 豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數 617									
11月9日星期二	胚芽飯	無骨香雞排 640片 無骨香雞排 640片 大豆油(台糖18L) 2桶 香辣椒鹽粉 1盒	八寶肉醬 24Kg 豬絞肉(絞肉) 24Kg 脆筍丁(醃) 12Kg 豆干(小小豆干丁) 10Kg 洋蔥去皮 6Kg 胡蘿蔔去皮 3Kg 青蔥 0.6Kg	炒高麗菜 60Kg 甘藍(去心) 60Kg 木耳 1Kg 胡蘿蔔去皮 1Kg 大蒜仁 0.6Kg	味噌海芽湯 15Kg 洋蔥去皮 15Kg 豬骨(大骨) 6Kg 味噌(3K) 2盒 青蔥 0.6Kg 乾裙帶菜 0.5Kg		醣類(g) 90 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 32.1 熱量(大卡) 676.5	主食類 5.5 豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數 617									
11月10日星期三	白油麵	肉絲湯麵 102Kg 白油麵 102Kg 豬後腿肉(肉絲) 30Kg 甘藍(去心) 15Kg 金針菇 12Kg 白精靈菇 9Kg 木耳絲 3Kg 胡蘿蔔去皮 3Kg 青蔥 1.6Kg	叉燒包 640個 叉燒包(cas) 640個	有機豆芽菜 45Kg 木耳 3Kg 胡蘿蔔去皮 3Kg 大蒜仁 0.6Kg 青蔥 0.6Kg	茶葉蛋 670個 雞蛋-顆 670個 紅茶包 8包 茶葉蛋滷包-包 8包		醣類(g) 85.5 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 30.8 熱量(大卡) 650.6	主食類 5.2 豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數 617									
11月11日星期四	紫米飯	清蒸魚片 640片 鯊魚(切片Q) 640片 樹子(3K/罐) 1罐 青蔥 0.6Kg 薑絲 0.5Kg	冬瓜甕 32Kg 冬瓜-去皮去籽 32Kg 肉羹(慶豐) 12Kg 豬絞肉(絞肉) 9Kg 金針菇 5Kg 胡蘿蔔去皮 2Kg 老薑片 0.6Kg	炒油菜 61Kg 油菜 61Kg 大蒜仁 0.6Kg	酸辣湯 15Kg 金針菇 15Kg 豬後腿肉(肉絲) 12Kg 雞蛋 6Kg 木耳 2Kg 胡蘿蔔去皮 2Kg 傳統豆腐(尺四)-盤 2盤 芹菜 0.6Kg		醣類(g) 92.5 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724	主食類 5.5 豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0	
餐數 617									
11月12日星期五	白米飯	胡椒豬柳 48Kg 豬後腿肉(豬柳) 48Kg 洋蔥去皮 15Kg 三色丁 6Kg 蘑菇醬(2.7kg) 2罐 黑胡椒醬(大) 1罐 青蔥 0.6Kg	椒鹽甜不辣 50Kg 天婦羅(甜不辣白片切) 50Kg 大豆油(台糖18L) 1桶 香辣椒鹽粉 1盒	炒不結球萵苣 62Kg 不結球萵苣 62Kg 大蒜仁 0.6Kg	菜頭排骨湯 25Kg 白蘿蔔去皮 25Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 6Kg 芹菜 0.6Kg		醣類(g) 95.5 脂肪(g) 22.5 蛋白質(g) 30.9 熱量(大卡) 708.1	主食類 5.7 豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2 油脂類 3 水果類 0 奶類 0	
餐數 617									

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：