

# A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第13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22日<br>星期一 | 白米飯 | 沙茶肉片                                                                                                  | 蕃茄豆腐炒蛋                                                                                 | 炒油菜                                                               | 虱目魚丸湯                                                          |    | 醣類(g)  | 主食類   | 5.5   |
| 餐數<br>617     |     | 豬大里肌(瘦肉片) 48Kg<br>洋蔥去皮 20Kg<br>胡蘿蔔去皮 3Kg<br>牛頭沙茶醬(3kg/罐) 1罐<br>青蔥 0.6Kg                               | 雞蛋 25Kg<br>蕃茄去蒂頭 10Kg<br>傳統豆腐(尺四)-盤 5盤<br>蕃茄醬3K-可果美 2罐<br>青蔥 0.6Kg                     | 油菜 60Kg<br>大蒜(蒜末) 0.6Kg                                           | 小虱目魚丸(cas) 18Kg<br>豬上肩肉(排骨丁肉多) 6Kg<br>薑絲 0.6Kg                 |    | 92.5   | 豆魚肉蛋類 | 2.8   |
|               |     |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                   |                                                                |    | 脂肪(g)  | 蔬菜類   | 2     |
|               |     |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                   |                                                                |    | 20.9   | 油脂類   | 2.5   |
|               |     |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                   |                                                                |    | 蛋白質(g) | 水果類   | 0     |
|               |     |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                   |                                                                |    | 32.6   | 奶類    | 0     |
|               |     |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                   |                                                                |    | 熱量(大卡) |       | 688.5 |
| 11月23日<br>星期二 | 糙米飯 | 照燒雞丁                                                                                                  | 塔香海茸                                                                                   | 炒高麗菜                                                              | 菜頭排骨湯                                                          |    | 醣類(g)  | 主食類   | 6     |
| 餐數<br>617     |     | 骨腿(骨腿丁CAS) 65Kg<br>素蠔油-萬家香 2桶<br>青蔥 0.6Kg<br>白芝麻 0.3Kg<br>老薑片 0.3Kg                                   | 海帶茸(切段) 30Kg<br>豬絞肉(絞肉) 12Kg<br>胡蘿蔔去皮 3Kg<br>九層塔 0.3Kg<br>薑絲 0.3Kg                     | 甘藍(去心) 60Kg<br>木耳 1Kg<br>胡蘿蔔去皮 1Kg<br>大蒜(蒜末) 0.6Kg                | 白蘿蔔去皮 25Kg<br>豬上肩肉(排骨丁肉多) 6Kg<br>芹菜 0.6Kg                      |    | 97.5   | 豆魚肉蛋類 | 2.8   |
|               |     |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                   |                                                                |    | 脂肪(g)  | 蔬菜類   | 1.5   |
|               |     |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                   |                                                                |    | 20.9   | 油脂類   | 2.5   |
|               |     |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                   |                                                                |    | 蛋白質(g) | 水果類   | 0     |
|               |     |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                   |                                                                |    | 33.1   | 奶類    | 0     |
|               |     |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                   |                                                                |    | 熱量(大卡) |       | 710.5 |
| 11月24日<br>星期三 | 白油麵 | 義大利麵醬                                                                                                 | 滷蛋                                                                                     | 炒青江菜                                                              | 紫菜蛋花湯                                                          |    | 醣類(g)  | 主食類   | 5.5   |
| 餐數<br>617     |     | 白油麵 102Kg<br>豬絞肉(絞肉) 36Kg<br>洋蔥去皮 15Kg<br>三色豆(CAS) 10Kg<br>蘑菇醬(2.7kg) 3罐<br>蕃茄醬3K-可果美 2罐<br>黑胡椒醬-大 1桶 | 滷蛋-粒 670個<br>小磨坊滷包(小包) 8包                                                              | 青江菜 60Kg<br>大蒜(蒜末) 0.6Kg                                          | 雞蛋 15Kg<br>豬上肩肉(排骨丁肉多) 6Kg<br>紫菜(150g) 2個<br>青蔥 0.6Kg          |    | 90     | 豆魚肉蛋類 | 2.7   |
|               |     |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                   |                                                                |    | 脂肪(g)  | 蔬菜類   | 1.5   |
|               |     |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                   |                                                                |    | 20.6   | 油脂類   | 2.5   |
|               |     |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                   |                                                                |    | 蛋白質(g) | 水果類   | 0     |
|               |     |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                   |                                                                |    | 31.4   | 奶類    | 0     |
|               |     |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                   |                                                                |    | 熱量(大卡) |       | 671   |
| 11月25日<br>星期四 | 芝麻飯 | 酥炸魚丁                                                                                                  | 咖哩洋芋                                                                                   | 炒豆芽菜                                                              | 四神湯                                                            |    | 醣類(g)  | 主食類   | 5.5   |
| 餐數<br>617     |     | 鯊魚(切丁Q) 80Kg<br>大豆油(台糖18L) 2桶<br>香辣椒鹽粉 1盒                                                             | 馬鈴薯(去皮) 30Kg<br>洋蔥去皮 15Kg<br>豬絞肉(絞肉) 9Kg<br>胡蘿蔔去皮 3Kg<br>毛豆仁(CAS) 2Kg<br>咖哩粉(600g盒) 2盒 | 豆芽菜(不漂白) 54Kg<br>木耳絲 3Kg<br>胡蘿蔔去皮 3Kg<br>大蒜(蒜末) 0.6Kg<br>青蔥 0.6Kg | 山藥去皮 18Kg<br>四神包 10包<br>豬上肩肉(排骨丁肉多) 9Kg<br>大薏仁 1Kg<br>薑絲 0.6Kg |    | 92.5   | 豆魚肉蛋類 | 3.2   |
|               |     |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                   |                                                                |    | 脂肪(g)  | 蔬菜類   | 2     |
|               |     |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                   |                                                                |    | 23.6   | 油脂類   | 2.8   |
|               |     |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                   |                                                                |    | 蛋白質(g) | 水果類   | 0     |
|               |     |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                   |                                                                |    | 35.4   | 奶類    | 0     |
|               |     |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                   |                                                                |    | 熱量(大卡) |       | 724   |
| 11月26日<br>星期五 | 白米飯 | 打拋豬肉                                                                                                  | 彩頭羹                                                                                    | 炒青花椰菜                                                             | 冬瓜檸檬愛玉                                                         |    | 醣類(g)  | 主食類   | 6     |
| 餐數<br>617     |     | 豬絞肉(絞肉) 48Kg<br>蕃茄去蒂頭 12Kg<br>洋蔥去皮 8Kg<br>泰式酸辣醬 3.6瓶<br>現榨檸檬汁 1瓶<br>青蔥 0.6Kg<br>九層塔 0.3Kg             | 白蘿蔔去皮 35Kg<br>豬後腿肉(肉絲) 12Kg<br>小小豆輪 3Kg<br>胡蘿蔔去皮 3Kg<br>芹菜 0.6Kg                       | 青花菜冷凍(CAS) 60Kg<br>大蒜(蒜末) 0.6Kg                                   | 冬瓜糖塊 15個<br>愛玉(5K) 15包<br>現榨檸檬汁 1瓶                             |    | 100    | 豆魚肉蛋類 | 2.5   |
|               |     |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                   |                                                                |    | 脂肪(g)  | 蔬菜類   | 2     |
|               |     |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                   |                                                                |    | 20     | 油脂類   | 2.5   |
|               |     |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                   |                                                                |    | 蛋白質(g) | 水果類   | 0     |
|               |     |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                   |                                                                |    | 31.5   | 奶類    | 0     |
|               |     |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                   |                                                                |    | 熱量(大卡) |       | 706   |

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：