

A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第15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		
							醣類(g)	主食類	
12月6日 星期一	白米飯	馬鈴薯燉肉	滷蛋	炒菠菜	黃瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	5.5
		豬後腿肉(瘦肉丁) 48Kg 馬鈴薯(去皮) 15Kg 胡蘿蔔去皮 6Kg 大蒜仁 0.6Kg 老薑片 0.6Kg	水煮蛋(滷蛋) 670個 小磨坊滷包(小包)-菜金 6包	菠菜 63Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg	胡瓜-去皮去籽 25Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 6Kg 芹菜 0.6Kg		92.5 脂肪(g) 19.9 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 679.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2 油脂類 2.3 水果類 0 奶類	
12月7日 星期二	芝麻飯	喀拉雞腿排	香菇豆腐	炒油菜	結頭菜湯		醣類(g)	主食類	5.5
		大贏家腿排(國產) 640片 大豆油(台糖18L) 2桶 香辣椒鹽粉 1盒	豬絞肉(絞肉) 9Kg 傳統豆腐(尺四)-盤 8盤 生香菇 6Kg 洋蔥去皮 3Kg 胡蘿蔔去皮 2Kg 大蒜仁 0.6Kg 青蔥 0.6Kg	油菜 61Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg	球莖甘藍(結頭菜去皮) 25Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 6Kg 薑絲 0.6Kg		92.5 脂肪(g) 22.4 蛋白質(g) 36.1 熱量(大卡) 716	豆魚肉蛋類 3.3 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類	
12月8日 星期三	白米飯	沙茶肉羹燴飯	滷魷魚丸	炒不結球萵苣	三角油豆腐		醣類(g)	主食類	5.5
		包心白菜(前半) 48Kg 乾香菇絲(Kg) 0.3Kg 豬後腿肉(肉絲) 21Kg 蝦米(冬蝦) 0.3Kg 竹筍粗絲 12Kg 金針菇 5Kg 胡蘿蔔去皮 4Kg 柴魚片(600g/包) 2包 大蒜仁 0.6Kg 九層塔-去梗 0.3Kg	魷魚丸(CAS) 12080個 小磨坊滷包(小包)-菜金 8包	萵苣 60Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg	三角油豆腐小-個 670個 小磨坊滷包(小包)-菜金 8包		92.5 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.9 熱量(大卡) 683	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類	
12月9日 星期四	糙米飯	蒲燒魚片	田園四色	炒小白菜	虱目魚丸湯		醣類(g)	主食類	5.5
		蒲燒鯛魚腹肉(國產) 640片	馬鈴薯(去皮) 25Kg 冷凍玉米粒(CAS) 12Kg 豬絞肉(絞肉) 9Kg 冷凍豌豆仁 6Kg 胡蘿蔔去皮 3Kg 青蔥 0.6Kg	小白菜 60Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg	小虱目魚丸(cas) 18Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 6Kg 薑絲 0.6Kg		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	
12月10日 星期五	白米飯	蔥爆肉絲	關東煮	炒青江菜	冬瓜QQ湯		醣類(g)	主食類	5.5
		豬後腿肉(肉絲) 47Kg 洋蔥去皮 10Kg 豆干(豆干片非基改) 8Kg 青蔥 1Kg 大蒜仁 0.6Kg	白蘿蔔去皮 25Kg 小豆干(1/4)非基改 10Kg 小貢丸(慶豐) 9Kg 小黑輪 9Kg 日式炸豆皮(豆皮角) 5Kg	青江菜 60Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg	QQ 15Kg 二砂(20包/箱) 10包 冬瓜糖塊 10個		92.5 脂肪(g) 24 蛋白質(g) 34 熱量(大卡) 722	豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 2 油脂類 3 水果類 0 奶類	

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：