

A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第16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		
12月13日 星期一	白米飯	麻油雞丁	蒲瓜肉絲	炒油菜	菜頭湯		醣類(g)		5.5
餐數 621		骨髓(骨髓丁CAS) 54Kg 甘藍(剖半) 15Kg 麻油(3L-6桶/箱) 1桶 大蒜仁 0.6Kg 老薑片 0.6Kg	蒲瓜-去皮 40Kg 豬後腿肉(肉絲) 12Kg 金針菇 6Kg 木耳絲 3Kg 胡蘿蔔去皮 3Kg 大蒜仁 0.6Kg	油菜 60Kg 大蒜仁 0.6Kg	白蘿蔔去皮 25Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 6Kg 薑絲 0.6Kg		110.5 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 34.6 熱量(大卡) 773.9		3 2.6 2.5 1 0
12月14日 星期二	五穀飯	三杯肉丁	家常豆腐	翠炒高麗菜	紫菜蛋花湯		醣類(g)	主食類	6
餐數 621		豬前腿肉(肉丁) 48Kg 洋蔥去皮 10Kg 杏鮑菇切塊 9Kg 九層塔 0.6Kg 大蒜仁 0.6Kg 老薑片 0.6Kg	豬絞肉(絞肉) 9Kg 傳統豆腐(尺四)-盤 7盤 三色豆(CAS) 6Kg 青蔥 0.6Kg	甘藍(剖半) 55Kg 胡蘿蔔去皮 1.5Kg 木耳 0.6Kg 大蒜(蒜末) 0.5Kg	雞蛋 15Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 6Kg 紫菜(150g) 3個 青蔥 1Kg		102 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 34 熱量(大卡) 732.1	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.8 2.4 2.5 0 0
12月15日 星期三	白米飯	豬肉燴飯	滷蛋	炒菠菜	冬瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	6
餐數 621		豬大里肌(瘦肉片) 47Kg 甘藍(剖半) 10Kg 洋蔥去皮 10Kg 三色豆(CAS) 8Kg 青蔥 1Kg 素蠔油-萬家香 1桶	水煮蛋(滷蛋) 670個 小磨坊滷包(小包)-菜金 6包	菠菜 68Kg 大蒜仁 0.6Kg	冬瓜-去皮去籽 25Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 6Kg 薑絲 0.6Kg		101 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.8 熱量(大卡) 727.3	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.8 2.2 2.5 0 0
12月16日 星期四	糙米飯	香酥蝦排	白菜滷	炒有機空心菜	榨菜肉絲湯		醣類(g)	主食類	6
餐數 621		蝦排CAS源) 640個 大豆油(台糖18L) 2桶 香辣椒鹽粉 1盒	包心白菜(去心) 60Kg 金針菇 5Kg 木耳絲 3Kg 非基改豆皮 3Kg 胡蘿蔔去皮 3Kg 大蒜仁 0.6Kg 蝦米 0.6Kg	有機空心菜 61Kg 胡蘿蔔去皮 1Kg 大蒜仁 0.6Kg	豬後腿肉(肉絲) 12Kg 榨菜絲 5Kg 油蔥酥(300g) 2包		101 脂肪(g) 24 蛋白質(g) 35.2 熱量(大卡) 760.8	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	3 2.2 3 0 0
12月17日 星期五	白米飯	咖哩絞肉	塔香海帶根	炒青江菜	關東煮湯		醣類(g)	主食類	6
餐數 621		豬絞肉(絞肉) 39Kg 馬鈴薯(去皮) 18Kg 洋蔥去皮 12Kg 咖哩粉(600g盒) 3盒 胡蘿蔔去皮 3Kg 雞蛋(kg) 2.5Kg 青蔥 1.2Kg 大蒜仁 0.6Kg	海帶根 30Kg 豬絞肉(絞肉) 12Kg 胡蘿蔔去皮 3Kg 九層塔 0.6Kg 薑絲 0.3Kg	青江菜 60Kg 大蒜仁 0.6Kg	小黑輪 9Kg 玉米穗塊 9Kg 小貢丸(加) 6Kg 豆皮角 3Kg 柴魚片(600g/包) 1包		101.5 脂肪(g) 22.5 蛋白質(g) 31.8 熱量(大卡) 735.7	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.5 2.3 3 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

設計

午餐秘書：

校長：