

# A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第19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   |       |       |
|-------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------|-------|-------|
| 1月3日<br>星期一 | 白米飯  | 霸王麻油雞                                                                                    | 鮪魚聰明蛋                                                                                | 炒油菜                                                | 蘿蔔排骨湯                                                                                                  |    | 醣類(g)  | 主食類   | 5.5   |
| 餐數<br>621   |      | 骨髓(骨髓丁CAS) 51Kg<br>甘藍(剖半) 15Kg<br>非基改豆皮 3.6Kg<br>大蒜仁 0.6Kg<br>老薑片 0.6Kg                  | 雞蛋 42Kg<br>洋蔥去皮 12Kg<br>鮪魚罐(大) 3罐<br>青蔥 0.6Kg                                        | 油菜 63Kg<br>大蒜(蒜末) 0.6Kg                            | 白蘿蔔去皮 30Kg<br>豬上肩肉(排骨丁) 8Kg<br>芹菜去葉 0.5Kg                                                              |    | 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 |
| 1月4日<br>星期二 | 胚芽飯  | 魯鐵路豬排                                                                                    | 田園什錦                                                                                 | 翠炒高麗菜                                              | 養生山藥湯                                                                                                  |    | 醣類(g)  | 主食類   | 6     |
| 餐數<br>621   |      | 港式肉排(國產) 640個                                                                            | 冷凍玉米粒(CAS) 27Kg<br>小小豆干丁 15Kg<br>馬鈴薯(去皮) 8Kg<br>胡蘿蔔去皮 5Kg<br>青蔥 1Kg<br>大蒜(蒜末) 0.6Kg  | 甘藍(剖半) 62Kg<br>胡蘿蔔去皮 2Kg<br>木耳 1Kg<br>大蒜(蒜末) 0.6Kg | 山藥去皮 30Kg<br>十全藥膳排骨包 10包<br>豬上肩肉(排骨丁) 6Kg<br>薑絲 0.6Kg<br>枸杞 0.3Kg                                      |    | 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 |
| 1月5日<br>星期三 | 香雞羹飯 | 骰子雞球                                                                                     | 銀絲卷                                                                                  | 不結球萵苣                                              | 什錦羹湯                                                                                                   |    | 醣類(g)  | 主食類   | 5.5   |
| 餐數<br>621   |      | 骰子雞球(強匠) 33Kg<br>大豆油(台糖18L) 1桶                                                           | 冷凍銀絲卷(迷你) 670個                                                                       | 不結球萵苣 65Kg<br>大蒜(蒜末) 0.6Kg                         | 包心白菜(剖半) 23Kg<br>白蘿蔔去皮 20Kg<br>金針菇 15Kg<br>洗選蛋 6Kg<br>香菇小 3Kg<br>木耳 2Kg<br>胡蘿蔔去皮 2Kg<br>柴魚片(600g/包) 1包 |    | 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   |
| 1月6日<br>星期四 | 芝麻飯  | 黃金魚片                                                                                     | 咖哩魚蛋                                                                                 | 美味青江菜                                              | 綠豆地瓜湯                                                                                                  |    | 醣類(g)  | 主食類   | 5.5   |
| 餐數<br>621   |      | 安鑫魚排(Q) 640片<br>大豆油(台糖18L) 2桶<br>香辣椒鹽粉 1盒                                                | 馬鈴薯(去皮) 33Kg<br>洋蔥去皮 20Kg<br>黃金魚蛋(國產) 15Kg<br>豬里肌肉(肉片) 8Kg<br>胡蘿蔔去皮 6Kg<br>小磨坊咖哩粉 1盒 | 青江菜 63Kg<br>大蒜(蒜末) 0.6Kg                           | 地瓜 20Kg<br>綠豆(國產.) 12Kg<br>二砂(1kg) 10包                                                                 |    | 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   |
| 1月7日<br>星期五 | 白米飯  | 沙茶豬柳                                                                                     | 日式關東煮                                                                                | 有機小松菜                                              | 味噌豆腐湯                                                                                                  |    | 醣類(g)  | 主食類   | 6     |
| 餐數<br>621   |      | 豬後腿肉(豬柳) 48Kg<br>洋蔥去皮 15Kg<br>豆干(豆干片非基改) 12Kg<br>沙茶醬(3kg/罐) 1罐<br>青蔥 1Kg<br>大蒜(蒜末) 0.6Kg | 白蘿蔔去皮 24Kg<br>小黑輪 12Kg<br>甜玉米塊(cas) 12Kg<br>非基改豆皮角 5Kg<br>胡蘿蔔去皮 2Kg                  | 有機小松菜 63Kg<br>大蒜(蒜末) 0.6Kg                         | 洋蔥去皮 10Kg<br>傳統豆腐(尺四)-盤 5盤<br>味噌(3K) 2盒<br>柴魚片(600g/包) 1包                                              |    | 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：