

S016 彰化縣線西鄉線西國小 113學年度第二學期第16週食譜設計

菜單組成 材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
5月26日星期一	白米飯	泡菜肉片 前腿肉片*米迪M 45 Kg 大白菜(切片) 18 Kg 洋蔥(切絲) 12 Kg 韓式泡菜(3K*包) 2 包 青蔥(珠) 0.5 Kg 蒜仁 0.3 Kg	巧口香腸 香腸(CAS*條) 636 條 香腸(CAS*條)備 25 條	地瓜碰 地瓜槌(個*強) 636 個 地瓜槌(個*強)備 25.01 個	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(切段)款哥 55 Kg 薑絲 0.4 Kg	海芽蛋花湯 洗選蛋G 9 Kg 多肉排骨 6 Kg 薑絲(0.6K*包) 1 包 乾海芽 0.5 Kg		醣類： 67 g 脂肪： 31 g 蛋白質： 35.3 g 熱量： 688.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.0 3.7 1.4 2.5 0.0 0.0
餐數 636										
5月27日星期二	紫米飯	紅燒魚丁 鯊魚(切丁*CAS) 100 Kg 洋蔥(中丁) 10 Kg 青蔥(切段) 0.3 Kg 薑絲 0.3 Kg	肉末滷豆腐 薄豆腐(大丁4.2K)L 9 盤 豬絞肉(絞肉*米迪)M 6 Kg 毛豆仁 1.5 Kg 紅蔥頭(切碎) 0.5 Kg	針菇炒蛋 洗選蛋G 33 Kg 金針菇 17 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2 Kg 青蔥 0.5 Kg	炒油菜 履歷油菜(切段) 55 Kg 蒜末 0.4 Kg	紅豆薏仁湯 二砂糖(1Kg*包) 15 包 紅豆(履歷)O 19 Kg 小薏仁O 3 Kg		醣類： 86 g 脂肪： 36 g 蛋白質： 44.8 g 熱量： 847.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.3 4.7 1.3 2.5 0.0 0.0
餐數 636										
5月28日星期三	白米飯	夏威夷炒飯 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 30 Kg 洋蔥(小丁) 12 Kg 玉米粒(Q) 9 Kg 蝦仁(Q) 6 Kg 毛豆仁 2 Kg 胡蘿蔔(小丁) 2 Kg 鳳梨罐頭(3K*桶) 2 罐 青蔥(0.79)0.5Kg蒜末(0.63)0.4Kg	蜜汁豆干 大溪黑豆干(切9丁*柴)L 36 Kg 滷包 3.01 個 豆瓣醬(3K*十全) 1 桶 甜麵醬(3K*非基) 1 箱 蒜末(0.6K*包) 1 包 青蔥 0.3 Kg	滷蛋 滷蛋(粒) 636 個 滷蛋(粒)備品 30 粒	炒高麗菜 高麗菜(切片) 55 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜末 0.5 Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔(中丁) 20 Kg 小排骨*米迪M 6 Kg		醣類： 95.5 g 脂肪： 31 g 蛋白質： 38.9 g 熱量： 816.6大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.8 3.7 1.4 2.5 0.1 0.0
餐數 636										
5月29日星期四	芝麻飯	紫蘇梅子雞 骨髓(骨髓丁CAS) 54 Kg 白蘿蔔(中丁) 12 Kg 紫蘇梅(3K*桶) 2 桶 青蔥 0.5 Kg 蒜仁 0.5 Kg 薑片 0.5 Kg	蒸肉圓 肉圓(50g*奇津) 636 個 肉圓(50g*備品*奇津) 25 個	蕃茄炒蛋 雞蛋(kg)G 36 Kg 牛蕃茄(大丁) 15 Kg 蕃茄醬(3K*罐)可果美(塑膠) 1 罐 青蔥(珠) 0.6 Kg	炒青江菜 履歷青江菜(切段) 55 Kg 蒜末 0.4 Kg	針菇肉絲湯 大白菜(切片) 12 Kg 金針菇 6 Kg 前腿肉絲*米迪M 3 Kg 木耳絲 2 Kg		醣類： 80.5 g 脂肪： 28 g 蛋白質： 32.9 g 熱量： 705.6大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.9 3.1 1.4 2.5 0.0 0.0
餐數 636										
月 日 星期 五										
餐數										

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣
※本產品含有易引起過敏之食物，如：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品
不適合對其果敏體質者食用。

營養師：

午餐執秘：

校長：