

S016 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第二學期第20週食譜設計

菜單組成(單位: g) 及 材料用量

E

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
6月22日 星期一	糙米飯	<b>鐵板豬柳</b> 豬柳*貴美M 71.29 36 Kg 洋蔥(切絲) 23.76 12 Kg 青椒(切絲) 2.38 1.2 Kg 紅甜椒(切絲) 2.02 1.02 Kg 黑胡椒(2.7K*罐) 5.35 1 罐 青蔥(切段) 0.59 0.3 Kg	<b>茶碗蒸</b> 雞蛋(kg)G 63.37 32 Kg 素食高湯(3KN) 5.94 1 桶 柴魚片(600g/包) 1.19 1 包 青蔥(珠) 0.99 0.5 Kg	<b>塔香海帶根</b> 海帶根 47.53 24 Kg 金針菇 2.97 1.5 Kg 九層塔 0.4 0.2 Kg 薑絲 0.4 0.2 Kg	<b>有機苜蓿白菜</b> 有機苜蓿白菜(切段*裝箱) 83.17 42 Kg 薑絲 0.4 0.2 Kg	<b>玉米濃湯</b> 玉米粒(Q) 15.84 8 Kg 馬鈴薯(小丁) 12.87 6.5 Kg 雞蛋(kg)G 7.92 4 Kg 玉米醬(罐裝)(3Kg*罐) 5.94 1 罐 玉米濃湯粉(1K) 1.98 1 包		全穀根莖類: 7.0份 低脂乳品類: 0.0份 豆魚肉蛋類: 3.0份 蔬菜類: 1.6份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子: 0.0份  熱量: 868大卡
6月23日 星期二	白米飯	<b>花雕燒雞</b> 骨髓(骨髓丁CAS) 102.97 52 Kg 生香菇 4.95 2.5 Kg 紹興酒 1.19 1 瓶 青蔥 0.99 0.5 Kg	<b>香酥魷魚丸</b> 魷魚丸(個*立品CAS) 40 505 個 魷魚丸(個*立品CAS) 1.58 20 個 耐炸油(18L) 35.64 1 桶	<b>泰式打拋豬</b> 粗絞肉*貴美M 23.76 12 Kg 豆干丁*榮洲L 17.82 9 Kg 牛蕃茄(大丁) 13.86 7 Kg 洋蔥(中丁) 5.94 3 Kg 蒜末 0.99 0.5 Kg 九層塔 0.59 0.3 Kg	<b>炒高麗菜</b> 高麗菜(切片) 79.21 40 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.98 1 Kg 木耳絲 0.99 0.5 Kg 蒜末 0.4 0.2 Kg	<b>冬瓜珍珠</b> 冬瓜糖塊 17.23 15 個 二砂糖(1Kg*包) 9.9 5 包 粉圓(3K*包) 23.76 4 包		全穀根莖類: 6.2份 低脂乳品類: 0.0份 豆魚肉蛋類: 4.1份 蔬菜類: 1.1份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子: 0.0份  熱量: 1128大卡
6月24日 星期三	白米飯	<b>佛蒙特咖哩豬</b> 前腿肉片*米油M 69.31 35 Kg 馬鈴薯(中丁) 19.8 10 Kg 洋蔥(中丁) 11.88 6 Kg 佛蒙特咖哩塊(1K*罐裝) 1.98 1 盒 胡蘿蔔(中丁) 1.98 1 Kg	<b>翡翠燒賣</b> 翡翠燒賣(20g*個) 20 505 個 翡翠燒賣(20g*個) 0.79 20 個	<b>玉米炒蛋</b> 雞蛋(kg)G 59.41 30 Kg 玉米粒(Q) 19.8 10 Kg 青蔥(珠) 0.4 0.2 Kg	<b>蒜香油菜</b> 履歷油菜(切段) 83.17 42 Kg 蒜末 0.79 0.4 Kg	<b>味噌豆腐湯</b> 黑豆(大丁) 55.84 6 盤 味噌(3K*盒) 8.91 1.5 盒 青蔥(珠) 0.99 0.5 Kg		全穀根莖類: 6.2份 低脂乳品類: 0.0份 豆魚肉蛋類: 3.4份 蔬菜類: 1.0份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子: 0.0份  熱量: 612大卡
6月25日 星期四	五穀飯	<b>紅燒旗魚</b> 紅旗魚丁(中*大台中) 138.61 70 Kg 洋蔥(中丁) 11.88 6 Kg 青蔥(切段) 0.59 0.3 Kg 薑絲 0.59 0.3 Kg	<b>炸醬公仔麵</b> 高麗菜(粗絲) 31.68 16 Kg 粗絞肉*貴美M 7.92 4 Kg 洋蔥(中丁) 5.94 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2.97 1.5 Kg 菜油(力炸醬) 1.58 1 罐	<b>茶葉蛋</b> 茶葉蛋 50 505 個 茶葉蛋備品 1.98 20 個	<b>履歷青江菜</b> 履歷青江菜(切段) 83.17 42 Kg 蒜末 0.4 0.2 Kg	<b>冬瓜排骨湯</b> 冬瓜(去皮去籽) 31.68 16 Kg 中骨*陸輝 8.91 4.5 Kg 薑片 0.59 0.3 Kg		全穀根莖類: 8.0份 低脂乳品類: 0.0份 豆魚肉蛋類: 3.7份 蔬菜類: 1.5份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子: 0.0份  熱量: 879大卡
6月26日 星期五	白米飯	<b>高昇排骨</b> 軟骨丁*陸輝 41.58 21 Kg 前腿肉丁*貴美M 35.64 18 Kg 白蘿蔔(中丁) 23.76 12 Kg 海帶結 8.91 4.5 Kg 青蔥 0.59 0.3 Kg 蒜仁 0.59 0.3 Kg 薑片 0.59 0.3 Kg	<b>醬燒肉末豆腐</b> 粗絞肉(小丁) 65.15 7 盤 粗絞肉*貴美M 7.92 4 Kg 胡蘿蔔(切片) 4.95 2.5 Kg 青蔥(珠) 0.4 0.2 Kg 蒜末 0.4 0.2 Kg	<b>鮮味蒸餃</b> 粗絞肉(個*美味好) 32 1010 個 粗絞肉(美味好) 0.95 29.98 個	<b>履歷空心菜</b> 履歷空心菜(切段) 83.17 42 Kg 蒜末 0.59 0.3 Kg	<b>魚丸湯</b> 小虱目魚丸(Q) 23.76 12 Kg 薑絲 0.59 0.3 Kg		全穀根莖類: 6.0份 低脂乳品類: 0.0份 豆魚肉蛋類: 3.4份 蔬菜類: 1.2份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子: 0.0份  熱量: 566大卡

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

※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

食譜設計:

午餐秘書:

校長:

