

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第1週"葷食"午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
8月31日 星期一	白米飯	蔥爆豬柳 豬柳 39Kg 洋蔥去皮 12Kg 豆干片(非基改) 8Kg 蒜仁 1Kg 青蔥 0.8Kg	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋 36Kg 紅蘿蔔去皮 12Kg 青蔥 0.8Kg	炒青花椰菜 青花菜(產銷) 55Kg 蒜仁 1Kg	關東煮湯 小貢丸(加) 12Kg 小黑輪條 6Kg 白蘿蔔去皮 5Kg 柴魚片(600g/包) 1包		醣類： 16.3 g 脂肪： 32.2 g 蛋白質： 25.9 g 熱量： 430大卡
餐數 536				五穀米 6Kg			
9月1日 星期二	五穀飯	三杯雞 骨腿丁-封口 50Kg 洋蔥去皮 14Kg 杏鮑菇 6Kg 蒜仁 1.2Kg 老薑片 0.6Kg 九層塔 0.5Kg	銀魚花生 小小豆干丁 32Kg 吻仔魚 10Kg 油花生 9Kg 蒜仁 0.6Kg	炒小白菜 小白菜 61Kg 蒜仁 1.2Kg	南瓜湯 南瓜-大丁 20Kg 秀珍菇 6Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 薑絲 0.6Kg		醣類： 12.2 g 脂肪： 15.8 g 蛋白質： 31.5 g 熱量： 313大卡
餐數 641							
9月2日 星期三	燴飯	蘑菇燴飯 瘦肉片 47Kg 高麗菜去心 15Kg 洋蔥去皮 12Kg 三色丁 5Kg 蘑菇醬(3kg/桶) 2桶 蒜仁 1.2Kg	蜜汁花枝丸 花枝丸-粒(加) 1300粒 香菇素蠔油(6L-4桶/箱) 2桶 熟白芝麻 0.6Kg	炒油菜 油菜 61Kg 蒜仁 1.2Kg	海芽豆腐湯 板豆腐(尺四) 5盤 味噌(3K) 2盒 青蔥 1Kg 柴魚片(600g/包) 1包 薑絲 0.6Kg 乾海帶芽 0.3Kg		醣類： 55.9 g 脂肪： 13.1 g 蛋白質： 45.8 g 熱量： 506大卡
餐數 641				紅豆 31Kg 紫米 6Kg			
9月3日 星期四	紫米飯	鴿蛋肉燥 絞肉 47Kg 小小豆干丁 10Kg 鴿蛋 10Kg 蒜仁 1.2Kg 青蔥 1Kg	甜不辣 甜不辣白片切 54Kg 沙拉油(18L)(桶) 1桶 香辣椒鹽粉 1盒	炒青江菜 青江菜 61Kg 蒜仁 1.2Kg	紅豆湯 二砂(20包/箱) 16包 紅豆 0Kg		醣類： 71.8 g 脂肪： 8.7 g 蛋白質： 25.1 g 熱量： 415大卡
餐數 641							
9月4日 星期五	白米飯	酥炸魷魚排 魷魚排 641片 沙拉油(18L)(桶) 2桶 香辣椒鹽粉 1盒	咖哩洋芋 洋芋去皮泡水 28Kg 洋蔥去皮 15Kg 絞肉 12Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 毛豆仁 2Kg 咖哩粉(600g盒) 2盒 蒜仁 0.6Kg	炒高麗菜 高麗菜去心 61Kg 蒜仁 1.2Kg 木耳 1Kg 紅蘿蔔去皮 1Kg	珍菇肉絲湯 瘦肉絲 15Kg 金針菇 10Kg 龍骨丁 6Kg 油蔥酥(600g) 1包 薑絲 0.6Kg		醣類： 29.2 g 脂肪： 9.5 g 蛋白質： 19.8 g 熱量： 264大卡
餐數 641							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：