

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第2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		
							醣類(g)	主食類	
9月7日 星期一	白米飯	泡菜肉片	滷香滷蛋	炒小白菜	香菇雞湯		96.5	2.6	5.6
		肉片 47Kg	滷蛋-個 640個	小白菜 61Kg	骨腿丁-封口 20Kg				
9月8日 星期二	五穀飯	大白菜去心	滷蛋(備品)-個	高麗菜去心	冬瓜糖塊		98.5	2.5	5.8
		18Kg	30個	61Kg	15個				
9月9日 星期三	炒麵	韓式泡菜	滷包-包	木耳	仙草(5k)		20	2.5	2.3
		9Kg	5個	1Kg	12桶				
9月10日 星期四	糙米飯	金針菇		紅蘿蔔去皮	紅蘿蔔去皮		31.4	0	0
		5Kg		1Kg	1Kg				
9月11日 星期五	白米飯	洋蔥去皮		蒜仁	刺瓜-去皮		33.6	0	6.5
		3Kg		0.6Kg	25Kg				
9月11日 星期五	白米飯	青蔥		糙米	海芽金針湯		777.6	0	6.5
		0.6Kg		6Kg	金針菇 15Kg				
9月11日 星期五	白米飯	肉絲炒麵	滷關東煮	炒青江菜	玉芽金針湯		109.5	2.6	6.5
		白油麵 108Kg	白蘿蔔去皮 20Kg	青江菜 61Kg	金針菇 15Kg				
9月11日 星期五	白米飯	高麗菜去心	玉米穗小塊	蒜仁	柴魚片(600g/包) 1包		22.8	3	2.4
		25Kg	15Kg	0.6Kg	1包				
9月11日 星期五	白米飯	肉絲	小魚丸(加)	豆皮(1.8K/袋)	薑絲		33.1	0	3
		21Kg	6Kg	1Kg	0.6Kg				
9月11日 星期五	白米飯	鴻喜菇	小黑輪條	蒜仁	火腿丁(加)		778.9	0	0
		6Kg	6Kg	0.6Kg	6Kg				
9月11日 星期五	白米飯	木耳	百頁豆腐(12丁)	紅蘿蔔去皮	玉米濃湯粉(1K)		33.1	0	0
		3Kg	6Kg	3Kg	3包				
9月11日 星期五	白米飯	紅蘿蔔去皮	青蔥	青蔥	紅蘿蔔去皮		778.9	0	0
		3Kg	0.6Kg	0.6Kg	3Kg				
9月11日 星期五	白米飯	青蔥			玉米醬罐-大		778.9	0	0
		1Kg			2罐				
9月11日 星期五	白米飯	冬蝦					777.6	0	6.5
		0.4Kg							
9月11日 星期五	白米飯	酥炸魚排	冬瓜甕	炒大白菜	玉米濃湯		111	2.5	6.6
		640片	冬瓜-去皮去籽 25Kg	大白菜去心 65Kg	玉米粒(Q) 10Kg				
9月11日 星期五	白米飯	虱目魚排	鴿蛋	木耳	洋芋去皮泡水		22.5	3	2.4
		640片	10Kg	1Kg	10Kg				
9月11日 星期五	白米飯	沙拉油(18L)(桶)	絞肉	豆皮(1.8K/袋)	雞蛋		33.1	0	0
		2桶	9Kg	1Kg	8Kg				
9月11日 星期五	白米飯	香辣椒鹽粉	生香菇	蒜仁	火腿丁(加)		33.1	0	0
		1盒	6Kg	0.6Kg	6Kg				
9月11日 星期五	白米飯	油蔥酥(600g)	紅蘿蔔去皮	紅蘿蔔去皮	玉米濃湯粉(1K)		778.9	0	0
		1包	3Kg	3Kg	3包				
9月11日 星期五	白米飯	青蔥	青蔥	青蔥	紅蘿蔔去皮		778.9	0	0
		0.6Kg	0.6Kg	0.6Kg	3Kg				
9月11日 星期五	白米飯	豆干肉燥	蒲瓜什錦	炒青花椰菜	刺瓜排骨湯		95	2.6	5.5
		絞肉 47Kg	蒲瓜-去皮 30Kg	青花菜(產銷) 66Kg	刺瓜-去皮 25Kg				
9月11日 星期五	白米飯	小小豆干丁	肉絲	蒜仁	龍骨丁		20.3	2.5	2.5
		12Kg	15Kg	0.6Kg	6Kg				
9月11日 星期五	白米飯	鴿蛋	金針菇		薑絲		31.7	0	0
		10Kg	5Kg		0.6Kg				
9月11日 星期五	白米飯	油蔥酥(600g)	木耳				689.5	0	0
		1包	3Kg						
9月11日 星期五	白米飯	青蔥	紅蘿蔔去皮				689.5	0	0
		0.6Kg	3Kg						
9月11日 星期五	白米飯	蝦皮	蝦皮				689.5	0	0
		0.3Kg	0.3Kg						

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：