

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第3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14日 星期一	白米飯	沙茶肉片	家常豆腐	炒大陸妹	補氣養生湯		醣類(g)	主食類	6.2
		瘦肉片 47Kg	板豆腐(尺四) 7盤	大陸妹 61Kg	白蘿蔔去皮 20Kg	105	豆魚肉蛋類	2.5	
		高麗菜去心 10Kg	洋芋去皮泡水 6Kg	蒜仁 0.6Kg	美白菇 6Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.4	
		洋蔥去皮 9Kg	洋蔥去皮 6Kg		排骨丁(肉多) 6Kg	20	油脂類	2.5	
		紅蘿蔔去皮 5Kg	絞肉 6Kg	胚芽米 6Kg	十全樂膳包 5包	蛋白質(g)	水果類	0	
		牛頭沙茶醬(3kg/罐) 2罐	青蔥 0.6Kg	雞蛋-顆 680個	薑絲 0.6Kg	32.3	奶類	0	
餐數	640			茶葉蛋滷包-包 8包		熱量(大卡)		729.2	
				麥香紅茶 6包					
9月15日 星期二	胚芽飯	瓜仔雞丁	茶葉蛋	炒大白菜	關東煮湯		醣類(g)	主食類	6
		胛腿丁-封口 50Kg	麥香紅茶 0包	大白菜 65Kg	小貢丸(加) 15Kg	102	豆魚肉蛋類	2.6	
		杏鮑菇 6Kg	雞蛋-顆 0個	木耳 1Kg	白蘿蔔去皮 9Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.4	
		味全花瓜片(3K) 2罐	茶葉蛋滷包-包 0包	紅蘿蔔去皮 1Kg	排骨丁(肉多) 6Kg	20.3	油脂類	2.5	
		青蔥 1Kg		蒜仁 0.6Kg	黑輪切片(加) 6Kg	蛋白質(g)	水果類	0	
		老薑片 0.6Kg			柴魚片(600g/包) 1包	32.6	奶類	0	
餐數	640					熱量(大卡)		721.1	
9月16日 星期三	白米飯	什錦肉羹	銀絲卷	炒青江菜			醣類(g)	主食類	6.5
		大白菜去心 30Kg	銀絲卷(70g) 640個	青江菜 61Kg		109	豆魚肉蛋類	2.4	
		肉絲 21Kg	銀絲卷(70g備品) 20個	蒜仁 0.6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.3	
		雞蛋 6Kg				19.7	油脂類	2.5	
		金針菇 5Kg				蛋白質(g)	水果類	0	
		木耳 3Kg				32.1	奶類	0	
餐數	640			油蔥酥(600g) 2包		熱量(大卡)		741.7	
				紅蘿蔔去皮 2Kg					
				小薏仁 6Kg					
9月17日 星期四	薏仁飯	酥炸魚排	菇菇炒肉絲	炒高麗菜	海芽蛋花湯		醣類(g)	主食類	5.5
		御師傅魚排(CAS) 640片	瘦肉絲 18Kg	高麗菜 61Kg	雞蛋 15Kg	94.5	豆魚肉蛋類	2.6	
		沙拉油(18L)(桶) 2桶	木耳 12Kg	木耳 1Kg	排骨丁(肉多) 6Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.4	
		香辣椒鹽粉 1盒	美白菇 12Kg	紅蘿蔔去皮 1Kg	青蔥 1Kg	22.8	油脂類	3	
			洋蔥去皮 10Kg	蒜仁 0.6Kg	乾海帶芽 0.5Kg	蛋白質(g)	水果類	0	
			紅蘿蔔去皮 3Kg			31.6	奶類	0	
餐數	640			甜麵醬-大 1罐		熱量(大卡)		709.6	
9月18日 星期五	白米飯	打拋豬肉	彩頭羹	炒白花椰菜	榨菜肉絲湯		醣類(g)	主食類	5.8
		絞肉 47Kg	白蘿蔔去皮 25Kg	白花菜冷凍(CAS) 66Kg	榨菜絲-醃 10Kg	99	豆魚肉蛋類	2.5	
		蕃茄去蒂頭 16Kg	肉絲 15Kg	蒜仁 0.6Kg	肉絲 6Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.4	
		洋蔥去皮 10Kg	玉米粒(Q) 10Kg	蝦皮 0.3Kg	排骨丁(肉多) 6Kg	20	油脂類	2.5	
		泰式酸辣醬 5瓶	紅蘿蔔去皮 5Kg	枸杞 0.2Kg	油蔥酥(600g) 2包	蛋白質(g)	水果類	0	
		青蔥 1Kg	芹菜 1Kg		薑絲 0.6Kg	31.5	奶類	0	
餐數	640			檸檬汁 1瓶		熱量(大卡)		702	
				九層塔 0.3Kg					

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：