

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第4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21日 星期一 | 白米飯 | 蠔油雞丁 | 大油豆腐 | 炒青江菜 | 酸辣湯 | | 醣類(g) | 主食類 | 5.5 |
| | | 骨髓丁-封口 50Kg 洋蔥去皮 16Kg 素蠔油-萬家香 2桶 青蔥 0.6Kg | 四角油豆腐大-個(非基改) 660個 滷包-包 5個 | 青江菜 61Kg 蒜仁 0.6Kg | 金針菇 15Kg 肉絲 9Kg 雞蛋 5Kg 木耳 2Kg 板豆腐(尺四) 2盤 紅蘿蔔去皮 2Kg | | 95 | 豆魚肉蛋類 | 2.6 |
| 餐數 | 640 | | | 糙米 6Kg | | | 脂肪(g) | 2.5 | 2.5 |
| | | | | | | | 20.3 | 油脂類 | 2.5 |
| | | | | | | | 31.7 | 水果類 | 0 |
| | | | | | | | 689.5 | 奶類 | 0 |
| 9月22日 星期二 | 糙米飯 | 杏鮑菇燉肉 | 香菇豆腐 | 炒油菜 | 關東煮湯 | | 醣類(g) | 6 | 6 |
| | | 瘦肉丁 47Kg 洋蔥去皮 10Kg 杏鮑菇 9Kg 老薑片 0.6Kg 青蔥 0.6Kg | 板豆腐(尺四) 7盤 洋蔥去皮 6Kg 絞肉 6Kg 生香菇 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 青蔥 0.6Kg | 油菜 61Kg 蒜仁 0.6Kg | 小貢丸(加) 15Kg 小黑輪條 15Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 柴魚片(600g/包) 1包 | | 101.5 | 豆魚肉蛋類 | 2.5 |
| 餐數 | 640 | | | | | | 20 | 蔬菜類 | 2.3 |
| | | | | | | | 31.8 | 油脂類 | 2.5 |
| | | | | | | | 713.2 | 水果類 | 0 |
| | | | | | | | | 奶類 | 0 |
| 9月23日 星期三 | 鐵板麵 | 蘑菇鐵板麵 | 滷福州丸 | 炒豆芽菜 | 蘿蔔排骨湯 | | 醣類(g) | 6.5 | 6.5 |
| | | 白油麵 102Kg 高麗菜 25Kg 豬柳 18Kg 三色丁 10Kg 洋蔥去皮 10Kg 蘑菇醬(3kg/桶) 2桶 黑胡椒醬(3kg/罐) 1罐 青蔥 0.5Kg | 福州丸-粒 640個 滷包-包 5個 | 豆芽菜-未漂白 48Kg 木耳絲 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 蒜仁 0.6Kg 青蔥 0.5Kg | 白蘿蔔去皮 25Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 芹菜 0.6Kg | | 109 | 豆魚肉蛋類 | 2.4 |
| 餐數 | 640 | | | 燕麥 6Kg | | | 19.7 | 蔬菜類 | 2.3 |
| | | | | | | | 32.1 | 油脂類 | 2.5 |
| | | | | | | | 741.7 | 水果類 | 0 |
| | | | | | | | | 奶類 | 0 |
| 9月24日 星期四 | 燕麥飯 | 香酥魚排 | 咖哩洋芋 | 炒大陸妹 | 貢丸湯 | | 醣類(g) | 6.3 | 6.3 |
| | | 裹粉旗魚排 640個 沙拉油(18L)(桶) 2桶 香辣椒鹽粉 1盒 | 洋芋去皮泡水 30Kg 洋蔥去皮 15Kg 絞肉 9Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 毛豆仁 2Kg 咖哩粉(600g盒) 2盒 | 大陸妹 61Kg 蒜仁 0.6Kg | 小貢丸(加) 18Kg 柴魚片(600g/包) 2包 | | 106.5 | 豆魚肉蛋類 | 2.5 |
| 餐數 | 640 | | | | | | 22.5 | 蔬菜類 | 2.4 |
| | | | | | | | 32.5 | 油脂類 | 3 |
| | | | | | | | 758.5 | 水果類 | 0 |
| | | | | | | | | 奶類 | 0 |
| 9月25日 星期五 | 白米飯 | 馬鈴薯燉肉 | 滷蛋 | 炒青花椰菜 | 珍菇肉絲湯 | | 醣類(g) | 6.5 | 6.5 |
| | | 瘦肉丁 47Kg 洋芋去皮泡水 15Kg 紅蘿蔔去皮 9Kg 滷包-包 5個 | 滷蛋-個 670個 滷包-包 5個 | 青花菜(產銷) 60Kg 蒜仁 0.6Kg | 瘦肉絲 12Kg 金針菇 10Kg 排骨丁(肉多) 6Kg | | 109.5 | 豆魚肉蛋類 | 2.6 |
| 餐數 | 640 | | | 五穀米 6Kg | | | 20.3 | 蔬菜類 | 2.4 |
| | | | | | | | 33.6 | 油脂類 | 2.5 |
| | | | | | | | 755.1 | 水果類 | 0 |
| | | | | | | | | 奶類 | 0 |
| 9月26日 星期六 | 五穀飯 | 無骨香雞排 | 冬瓜甕 | 炒小白菜 | 檸檬愛玉 | | 醣類(g) | 5.8 | 5.8 |
| | | 無骨香雞排 640片 沙拉油(18L)(桶) 2桶 香辣椒鹽粉 1盒 | 冬瓜-去皮去籽 25Kg 絞肉 9Kg 鵝蛋 9Kg 秀珍菇 6Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 老薑片 0.6Kg | 小白菜 61Kg 蒜仁 0.6Kg | 檸檬-粒 25粒 愛玉(5K) 16包 冬瓜糖塊 15個 | | 98.5 | 豆魚肉蛋類 | 2.4 |
| 餐數 | 640 | | | | | | 22.2 | 蔬菜類 | 2.3 |
| | | | | | | | 30.7 | 油脂類 | 3 |
| | | | | | | | 716.6 | 水果類 | 0 |
| | | | | | | | | 奶類 | 0 |

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：