

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第9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		
10月26日 星期一	白米飯	沙茶肉丁	甜不辣	炒大陸妹	紅豆湯		醣類(g)	主食類	6.7
餐數	640	瘦肉丁 50Kg 高麗菜去心 8Kg 洋蔥去皮 6Kg 青蔥 0.6Kg 牛頭沙茶醬(3kg/罐) 0罐	甜不辣白片切 54Kg 沙拉油(18L)(桶) 1桶 香辣椒鹽粉 1盒	大陸妹 61Kg 蒜仁 0.6Kg 糙米 6Kg 雞蛋-顆 680個 茶葉蛋滷包-包 8包 麥香紅茶 6包	紅豆-泡水 30Kg 二砂(20包/箱) 16包		112.5 脂肪(g) 22.8 蛋白質(g) 34 熱量(大卡) 791.2	豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2.4 油脂類 3 水果類 0 奶類 0	
10月27日 星期二	糙米飯	瓜仔肉燥	茶葉蛋	炒小白菜	海芽味噌湯		醣類(g)	主食類	5.5
餐數	640	絞肉 47Kg 鵪鶉蛋 10Kg 小小豆干丁 8Kg 碎瓜 3Kg 青蔥 0.5Kg	麥香紅茶 0包 雞蛋-顆 0個 茶葉蛋滷包-包 0包	小白菜 61Kg 蒜仁 0.6Kg	板豆腐(尺四) 3盤 味噌(3K) 2盒 柴魚片(600g/包) 2包 青蔥 0.6Kg 乾海帶芽 0.3Kg		94.5 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 30.9 熱量(大卡) 681.6	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.4 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
10月28日 星期三	白米飯	香滷肉片	奶黃包	炒空心菜	什錦肉羹		醣類(g)	主食類	6.6
餐數	640	肉片45g 640片 滷包-包 5個	小奶黃包32g(奇美CAS) 660個	空心菜 61Kg 蒜仁 0.6Kg	大白菜去心 30Kg 手工肉羹 27Kg 雞蛋 6Kg 金針菇 5Kg 木耳絲 3Kg 油蔥酥(600g) 2包 紅蘿蔔去皮 2Kg		110.5 脂肪(g) 19.7 蛋白質(g) 32.3 熱量(大卡) 748.5	豆魚肉蛋類 2.4 蔬菜類 2.3 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
10月29日 星期四	芝麻飯	酥炸鱈魚排	咖哩洋芋	炒青江菜	關東煮湯		醣類(g)	主食類	6.5
餐數	640	裹粉鱈魚排-片 640片 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	青江菜 61Kg 蒜仁 0.6Kg 熟黑芝麻 0.4Kg	白蘿蔔去皮 10Kg 小虱目魚丸(加) 6Kg 小貢丸(加) 6Kg 小黑輪條 6Kg 豆皮角 3Kg 柴魚片(600g/包) 2包		109 脂肪(g) 22.2 蛋白質(g) 32.1 熱量(大卡) 764.2	豆魚肉蛋類 2.4 蔬菜類 2.3 油脂類 3 水果類 0 奶類 0	
10月30日 星期五	白米飯	麻油雞丁	蕃茄豆腐	炒油菜	玉米濃湯		醣類(g)	主食類	6.2
餐數	640	骨腿丁(CAS) 48Kg 杏鮑菇 15Kg 麻油(3L-6桶/箱) 1桶 老薑片 0.6Kg	蕃茄去蒂頭 20Kg 板豆腐(尺四) 7盤 青蔥 0.6Kg	油菜 61Kg 蒜仁 0.6Kg	洋芋去皮泡水 10Kg 雞蛋 8Kg 火腿丁(加) 6Kg 玉米粒罐-大 3罐 玉米濃湯粉(1K) 3包 紅蘿蔔去皮 3Kg 玉米醬罐-大 2罐		105.5 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 737.1	豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2.5 油脂類 2.5 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：