

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第10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		
11月2日星期一	白米飯	三杯肉丁	白菜滷	炒油菜	鮮筍排骨湯		醣類(g)	主食類	5.5
餐數	640	小肉丁 47Kg 鴿蛋 12Kg 洋蔥去皮 10Kg 九層塔 0.6Kg 老薑片 0.6Kg	大白菜去心 50Kg 雞蛋 10Kg 金針菇 5Kg 木耳絲 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 蝦米 0.3Kg	油菜 61Kg 蒜仁 0.6Kg 五穀米 6Kg	竹筍去皮 25Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 薑絲 0.6Kg		94.5	豆魚肉蛋類	2.5
							脂肪(g)	蔬菜類	2.4
							20	油脂類	2.5
							蛋白質(g)	水果類	0
							30.9	奶類	0
							熱量(大卡)		
							681.6		
11月3日星期二	五穀飯	麻油雞丁	家常豆腐	炒小白菜	海芽蛋花湯		醣類(g)	主食類	5.8
餐數	640	骨腿丁(CAS) 48Kg 高麗菜 15Kg 麻油(3L-6桶/箱) 1桶 老薑片 0.6Kg	絞肉 9Kg 板豆腐(尺四) 7盤 三色丁 6Kg 青蔥 0.6Kg	小白菜 61Kg 蒜仁 0.6Kg	雞蛋 15Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 青蔥 1Kg 乾海帶芽 0.5Kg		99	豆魚肉蛋類	2.6
							脂肪(g)	蔬菜類	2.4
							20.3	油脂類	2.5
							蛋白質(g)	水果類	0
							32.2	奶類	0
							707.5		
11月4日星期三	白米飯	豬肉燴飯	滷油豆腐	炒青花椰菜	冬瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	5.7
餐數	640	瘦肉片 47Kg 洋蔥去皮 10Kg 高麗菜去心 10Kg 三色丁 8Kg 蘑菇醬(3kg/桶) 2桶 青蔥 1Kg 黑胡椒醬(大) 1罐	四角油豆腐大-個(非基改) 660個 滷包-包 5個	青花菜(產銷) 60Kg 蒜仁 0.6Kg 糙米 6Kg	冬瓜-去皮去籽 25Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 薑絲 0.6Kg		97	豆魚肉蛋類	2.4
							脂肪(g)	蔬菜類	2.3
							19.7	油脂類	2.5
							蛋白質(g)	水果類	0
							30.5	奶類	0
							687.3		
11月5日星期四	糙米飯	香酥魷魚排	咖哩洋芋	炒大白菜	榨菜肉絲湯		醣類(g)	主食類	6.2
餐數	640	魷魚排 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	大白菜去心 65Kg 木耳 1Kg 紅蘿蔔去皮 1Kg 蒜仁 0.6Kg 蝦皮 0.3Kg	榨菜絲-醃 12Kg 肉絲 6Kg 油蔥酥(600g) 2包		104.5	豆魚肉蛋類	2.5
							脂肪(g)	蔬菜類	2.3
							22.5	油脂類	3
							蛋白質(g)	水果類	0
							32.2	奶類	0
							749.3		
11月6日星期五	白米飯	鴿蛋肉燥	蒲瓜肉絲	炒青江菜	關東煮湯		醣類(g)	主食類	5.5
餐數	640	絞肉 47Kg 鴿蛋 12Kg 小小豆干丁-非基改 10Kg 青蔥 0.6Kg	蒲瓜-去皮 35Kg 肉絲 12Kg 木耳絲 3Kg 金針菇 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg	青江菜 61Kg 蒜仁 0.6Kg	白蘿蔔去皮 15Kg 生香菇 10Kg 小貢丸(加) 6Kg 柴魚片(600g/包) 2包		94	豆魚肉蛋類	2.6
							脂肪(g)	蔬菜類	2.3
							20.3	油脂類	2.5
							蛋白質(g)	水果類	0
							31.5	奶類	0
							684.7		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：