

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第11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9日 星期一	白米飯	泡菜肉片 瘦肉片 47Kg 大白菜去心 12Kg 韓式泡菜 6Kg 木耳 2Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg 青蔥 0.6Kg	鮪魚聰明蛋 雞蛋 42Kg 洋蔥去皮 8Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 鮪魚罐(大) 3罐 青蔥 0.6Kg	炒青花椰菜 青花菜(產銷) 60Kg 蒜仁 0.6Kg	針菇肉絲湯 金針菇 15Kg 瘦肉絲 9Kg 油蔥酥(600g) 1包		醣類： 17.9 g 脂肪： 9.5 g 蛋白質： 32.3 g 熱量： 279大卡
餐數 640				胚芽米 6Kg			
11月10日 星期二	胚芽飯	無骨香雞排 無骨香雞排 640片 沙拉油(18L)(桶) 2桶 香辣椒鹽粉 1盒	八寶肉醬 絞肉 24Kg 脆筍丁 12Kg 小小豆干丁-非基改 10Kg 洋蔥去皮 6Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 青蔥 0.6Kg	炒高麗菜 高麗菜去心 60Kg 木耳 1Kg 紅蘿蔔去皮 1Kg 蒜仁 0.6Kg 雞蛋-顆 680個 茶葉蛋滷包-包 8包 咖啡紅茶 6包	味噌海芽湯 洋蔥去皮 15Kg 大骨 6Kg 味噌(3K) 2盒 青蔥 0.6Kg 乾海帶芽 0.5Kg		醣類： 53.4 g 脂肪： 28.2 g 蛋白質： 29.5 g 熱量： 558大卡
餐數 640							
11月11日 星期三	白油麵	肉絲湯麵 白油麵 102Kg 瘦肉絲 27Kg 高麗菜去心 15Kg 金針菇 12Kg 木耳絲 3Kg 白精靈菇 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 韭菜 1Kg	芝麻包 小芝麻包30g(奇美CAS) 660個	炒油菜 油菜 60Kg 蒜仁 0.6Kg 紫米 6Kg	茶葉蛋 咖啡紅茶 0包 雞蛋-顆 0個 茶葉蛋滷包-包 0包		醣類： 963.2 g 脂肪： 8.5 g 蛋白質： 26.6 g 熱量： 4006大卡
餐數 640							
11月12日 星期四	紫米飯	蒲燒魚片 蒲燒鯛魚140入 640片 洋蔥去皮 6Kg 熟白芝麻 0.4Kg	冬瓜甕 冬瓜-去皮去籽 25Kg 鵪鶉蛋 12Kg 絞肉 9Kg 金針菇 5Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg 老薑片 0.6Kg	炒豆芽菜 豆芽菜-未漂白 54Kg 木耳絲 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 青蔥 0.6Kg 蒜仁 0.6Kg	酸辣湯 金針菇 15Kg 肉絲 12Kg 雞蛋 6Kg 木耳 2Kg 板豆腐(尺四) 2盤 紅蘿蔔去皮 2Kg 芹菜 0.6Kg		醣類： 14.5 g 脂肪： 13.1 g 蛋白質： 23.2 g 熱量： 248大卡
餐數 640							
11月13日 星期五	白米飯	胡椒豬柳 瘦肉絲 47Kg 洋蔥去皮 15Kg 三色丁 6Kg 蘑菇醬(3kg/桶) 2桶 黑胡椒醬(大) 1罐 青蔥 0.6Kg	甜不辣 甜不辣白片切 51Kg 沙拉油(18L)(桶) 1桶 香辣椒鹽粉 1盒	炒青江菜 青江菜 60Kg 蒜仁 0.6Kg	菜頭排骨湯 白蘿蔔去皮 25Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 芹菜 0.6Kg		醣類： 37.0 g 脂肪： 5.6 g 蛋白質： 23.8 g 熱量： 293大卡
餐數 640							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：