

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第15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		
12月7日 星期一	白米飯	豆輪滷肉 小肉丁 47Kg 白蘿蔔去皮 10Kg 小小豆輪(加) 6Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg 老薑片 0.6Kg 青蔥 0.5Kg	芋香四色 洋芋去皮 20Kg 玉米粒(Q) 15Kg 絞肉 9Kg 芋頭小丁 5Kg 紅蘿蔔去皮 5Kg 青蔥 0.5Kg	炒油菜 油菜 60Kg 蒜碎 0.6Kg 胚芽米 6Kg	海芽味噌湯 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		醣類(g) 105 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 33 熱量(大卡) 734.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.2 2.6 2.4 2.5 0 0
餐數 640									
12月8日 星期二	胚芽飯	無骨香雞排 640片 沙拉油(18L)(桶) 2桶 香辣椒鹽粉 1盒	茶葉蛋 680個 茶葉蛋滷包-包 8包 麥香紅茶 6包	炒青江菜 青江菜 60Kg 蒜碎 0.6Kg	榨菜肉絲湯 肉絲 6Kg 淡榨菜絲-3K/包 4包 油蔥酥(600g) 2包		醣類(g) 94.5 脂肪(g) 22.5 蛋白質(g) 30.9 熱量(大卡) 704.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.5 2.4 3 0 0
餐數 640									
12月9日 星期三	白油麵	什錦肉羹 102Kg 手工肉羹 33Kg 大白菜去心 30Kg 雞蛋 6Kg 金針菇 5Kg 木耳絲 3Kg 油蔥酥(600g) 2包 紅蘿蔔去皮 2Kg	滷四角油豆腐(非基改) 660個 滷包-包 5個	炒豆芽菜 豆芽菜(不漂白) 48Kg 木耳絲 3Kg 紅蘿蔔去皮 3Kg 青蔥 0.6Kg 蒜碎 0.6Kg	奶黃包 小奶黃包32g(奇美CAS) 660個		醣類(g) 107.5 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 33.3 熱量(大卡) 745.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.4 2.6 2.3 2.5 0 0
餐數 640									
12月10日 星期四	芝麻飯	蒲燒魚片 640片 洋蔥去皮 6Kg 熟白芝麻 0.4Kg	冬瓜甕 冬瓜-去皮去籽 25Kg 鵝蛋 12Kg 絞肉 9Kg 金針菇 5Kg 紅蘿蔔去皮 2Kg 老薑片 0.6Kg	炒小白菜 小白菜 60Kg 蒜碎 0.6Kg 熟黑芝麻 0.4Kg	虱目魚丸湯 小虱目魚丸(加) 18Kg 排骨丁(肉多) 6Kg 薑絲 0.6Kg		醣類(g) 102 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 721.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.6 2.4 2.5 0 0
餐數 640									
12月11日 星期五	白米飯	蔥爆豬柳 47Kg 洋蔥去皮 10Kg 豆干片(非基改) 8Kg 青蔥 1Kg	甜不辣 甜不辣白片切 51Kg 沙拉油(18L)(桶) 1桶 香辣椒鹽粉 1盒	炒高麗菜 高麗菜去心 60Kg 木耳絲 1Kg 紅蘿蔔去皮 1Kg 蒜碎 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(g) 98.5 脂肪(g) 22.5 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 722.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2.5 2.3 3 0 0
餐數 640									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

設計：

午餐秘書：

校長：