

# A127 彰化縣溪州鄉潮洋國小 110學年度第二學期第8週食譜設計

材料用量

A

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析			
							醣類(g)	主食類		
3月28日 星期一	白米飯	三杯雞丁	泡菜豆腐鍋	薑絲小白菜	刺瓜珍菇湯		醣類(g)	主食類	5.5	
		骨腿(骨腿丁CAS) 6Kg 豬血糕丁(CAS) 2Kg 九層塔 0.1Kg 薑片 0.1Kg	洋蔥中丁 1Kg 傳統豆腐(小丁尺四)-盤 1盤 傳統豆腐-(2k*盒) 1盒 韓式泡菜 1Kg 胡蘿蔔絲 0.4Kg 青蔥 0.1Kg	小白菜 7.5Kg 薑絲 0.1Kg	胡瓜片 4Kg 豬骨(大骨) 1Kg 金針菇 0.6Kg 薑絲 0.1Kg		脂肪(g) 92.5 蛋白質(g) 20.9 熱量(大卡) 32.6	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	688.5	
餐數	83									
3月29日 星期二	糙米飯	南瓜燉肉	田園玉米	炒青江菜	蘿蔔排骨湯		醣類(g)	主食類	6	
		豬後腿肉(小肉丁) 6Kg 南瓜-中丁 2Kg 胡蘿蔔中丁 1.2Kg 青蔥 0.1Kg	豆薯小丁 2Kg 花胡瓜小丁 1.2Kg 玉米粒(Q) 1Kg 洋蔥中丁 0.6Kg 胡蘿蔔小丁 0.6Kg	青江菜 7.5Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	白蘿蔔中丁 3.5Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 1Kg 芹菜珠 0.2Kg		脂肪(g) 97.5 蛋白質(g) 20.9 熱量(大卡) 33.1	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	710.5	
餐數	83									
3月30日 星期三	白米飯	雙蘿燉肉	日式蒸蛋	彩繪高麗菜	酸辣湯		醣類(g)	主食類	5.5	
		豬後腿肉(小肉丁) 6Kg 白蘿蔔中丁 3Kg 胡蘿蔔中丁 1.2Kg 青蔥 0.2Kg 薑片 0.1Kg	雞蛋(kg) 4Kg 香菇-切 0.5Kg 魚板絲(國產) 0.3Kg 胡蘿蔔絲 0.2Kg	甘藍(剖半) 7.5Kg 木耳絲 0.3Kg 胡蘿蔔絲 0.3Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	傳統豆腐-(2k*盒) 1盒 豬血切絲 1Kg 雞蛋 1Kg 脆筍絲(kg) 0.6Kg 豬後腿肉(肉絲) 0.5Kg 胡蘿蔔絲 0.3Kg 青蔥 0.1Kg		脂肪(g) 90 蛋白質(g) 20.6 熱量(大卡) 31.4	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	671	
餐數	83									
3月31日 星期四	糙米飯	鼓汁蒸魚	八寶肉醬	開陽白菜	冬瓜薑絲湯		醣類(g)	主食類	5.5	
		鯊魚(切片Q) 90片 青蔥 0.2Kg 豆鼓 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	小小豆干丁 2Kg 豬絞肉(絞肉) 1.5Kg 脆筍丁(醃) 1.3Kg 洋蔥中丁 1Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg 冷凍青豆仁 0.1Kg	包心白菜(剖半) 8Kg 胡蘿蔔絲 0.4Kg 木耳絲 0.3Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg	冬瓜中丁 4Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 1.2Kg 薑絲 0.1Kg		脂肪(g) 92.5 蛋白質(g) 23.6 熱量(大卡) 35.4	豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0	724	
餐數	83									
4月1日 星期五	黃油麵	鐵板炒麵	滷福州丸	炒油菜	冬瓜仙草蜜		醣類(g)	主食類	6	
		黃油麵 15Kg 豬後腿肉(肉絲) 3Kg 甘藍粗絲 2.5Kg 洋蔥粗絲 1Kg 胡蘿蔔絲 0.6Kg 木耳絲 0.3Kg 青蔥 0.1Kg	福州丸(CAS) 90個 小磨坊滷包(小包)-菜金 1包	油菜 7.5Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	二砂(1kg) 1包 仙草(5k) 1桶 仙草凍(2k*包) 1包 冬瓜糖塊 1個		脂肪(g) 100 蛋白質(g) 19.5 熱量(大卡) 31.5	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2 油脂類 2.4 水果類 0 奶類 0	701.5	
餐數	83									

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：