

S002 彰化縣福興鄉管嶼國小 113學年度第二學期第17週食譜設計(筆

菜單組成(單位：g) 及 材料用量

E

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析	
6月2日星期一	白米飯	泰式打拋豬 豬肉(肉類) 65.06 35 Kg 洋蔥(中丁) 24.16 13 Kg 牛蕃茄(中丁) 12.08 6.5 Kg 九層塔(去梗) 0.74 0.4 Kg 紅辣椒 0.74 0.4 Kg 蒜末 0.74 0.4 Kg	滷海帶片 海帶片 30 538 片 海帶片備品 0.84 14.99 片 滷包 0.28 5 個	小瓜炆鮮菇 小黃瓜(切片) 40.89 22 Kg 杏鮑菇(圓切片) 13.01 7 Kg 胡蘿蔔(切片) 5.58 3 Kg 木耳絲 2.42 1.3 Kg	有機小松菜 有機小松菜(切段) 59.48 32 Kg 蒜末 0.93 0.5 Kg	小白菜蛋花湯 凍壁小白菜(切段) 18.59 10 Kg 雞蛋(kg)G 14.87 8 Kg 薑絲 0.74 0.4 Kg		全穀根莖類： 4.0份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 1.9份 蔬菜類： 1.9份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子 0.0份 熱量： 409大卡	蛋白質 脂肪 醣類 27.5 g 3.1 g 66.2 g
6月3日星期二	糙米飯	薄鹽鯖魚 鯖魚片(40~45號) 67 538 片 鯖魚片(40~45號) 1.87 15 片	鮪魚聰明蛋 雞蛋(kg)G 44.61 24 Kg 洋蔥(中丁) 18.59 10 Kg 鮪魚罐頭(1.8K*大罐) 6.99 2 罐 青蔥(珠) 0.56 0.3 Kg	蒸肉圓 肉圓(50g*奇津) 50 538 個 肉圓(50g*備品) 1.39 15 個	炒青江菜 凍壁青江菜(切段) 59.48 32 Kg 蒜末 0.93 0.5 Kg	味噌豆腐湯 凍豆腐(大丁4.2K)L 39.96 5 盤 味噌(3K*盒) 5.58 1 盒		全穀根莖類： 5.2份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 3.1份 蔬菜類： 0.7份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子 0.0份 熱量： 557大卡	蛋白質 脂肪 醣類 23.5 g 14.8 g 80.7 g
6月4日星期三	炒麵(75%)	台式炒麵 前軀肉絲*米油 32.53 17.5 Kg 豆芽菜 11.15 6 Kg 洋蔥(切絲) 9.29 5 Kg 韭菜(切段) 3.72 2 Kg 青蔥 0.74 0.4 Kg 乾香菇絲(kg) 0.74 0.4 Kg 蒜末 0.74 0.4 Kg	茶葉蛋 茶葉蛋 50 538 個 茶葉蛋備品 1.39 15 個	東山鴨頭油味 白蘿蔔(中丁) 27.51 14.8 Kg 百頁小丁*菜洲L 13.57 7.3 Kg 豆干(四分干*第L) 13.57 7.3 Kg 海帶結 13.57 7.3 Kg 甜不辣(切絲) 13.01 7 Kg 滷包 0.28 5 個 老薑片 0.74 0.4 Kg 每包約 750g, 40g 以下 25% 40%	高麗菜 高麗菜(粗絲) 44.61 24 Kg 木耳絲 3.72 2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3.72 2 Kg	筍片排骨湯 鮮筍(切片) 29.74 16 Kg 小排骨*米油M 9.29 5 Kg		全穀根莖類： 3.1份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 2.3份 蔬菜類： 1.4份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子 0.0份 熱量： 436大卡	蛋白質 脂肪 醣類 27.9 g 11.8 g 56.7 g
6月5日星期四	胚芽飯	蔥油雞 背軀(背軀丁CAS) 74.35 40 Kg 洋蔥(切絲) 16.73 9 Kg 蒜泥 0.93 0.5 Kg 薑泥 0.93 0.5 Kg 青蔥 0.74 0.4 Kg	蒸水餃(*2) 熟水餃(雞*奇津每包好) 32 1076 個 熟水餃(奇津每包好) 0.89 29.99 個	玉米炒蛋 雞蛋(kg)G 44.61 24 Kg 玉米粒(Q) 27.88 15 Kg 青蔥(珠) 0.93 0.5 Kg	炒大白菜 大白菜(切片) 59.48 32 Kg 蒜末 0.93 0.5 Kg	冬瓜蛤仔湯 冬瓜(中丁) 35.32 19 Kg 蛤仔(Q) 13.01 7 Kg 薑絲 0.74 0.4 Kg		全穀根莖類： 2.3份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 2.2份 蔬菜類： 1.1份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子 0.0份 熱量： 346大卡	蛋白質 脂肪 醣類 25.0 g 14.3 g 28.5 g
6月6日星期五	白米飯	肉骨茶 小排骨*米油M 37.18 20 Kg 白蘿蔔(中丁) 29.74 16 Kg 前軀肉丁*米油M 29.74 16 Kg 肉骨茶包 0.28 5 包 胡蘿蔔(中丁) 4.65 2.5 Kg 青蔥 1.12 0.6 Kg 薑母 1.12 0.6 Kg 蒜仁 0.74 0.4 Kg	鴛鴦雙炒 高麗菜(切片) 40.89 22 Kg 冬粉(kg*小捆) 13.01 7 Kg 豬絞肉(肉類)*米油M 11.15 6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 5.58 3 Kg 木耳絲 1.86 1 Kg	章魚燒丸 章魚燒(粒) 30 538 粒 章魚燒(備品) 0.84 14.99 粒	炒油菜 凍壁油菜(切段) 59.48 32 Kg 蒜末 0.93 0.5 Kg	黃瓜肉絲湯 胡瓜(中丁) 36.8 19.8 Kg 前軀肉絲*米油M 8.36 4.5 Kg 薑絲 0.74 0.4 Kg		全穀根莖類： 5.5份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 1.5份 蔬菜類： 1.8份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子 0.0份 熱量： 595大卡	蛋白質 脂肪 醣類 30.0 g 6.0 g 104.7 g

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

※本產品含有易引起過敏之食物，如：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其果敏體質者食用。

食譜設計：

午餐秘書：

校長：