

S002 彰化縣福興鄉管嶼國小 113學年度第二學期第19週食譜設計-葷

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16日星期一	白米飯	糖醋雞丁 青龍(青龍丁CAS) 73.99 33 Kg 洋蔥(中丁) 13.45 6 Kg 彩椒(中丁) 13.45 2 罐 彩椒(切片) 3.81 1.7 Kg 青蔥(切段) 0.67 0.3 Kg	鮮脆魷魚 洋蔥(切絲) 23.54 10.5 Kg 魷魚圈(KKG)Q 18.61 8.3 Kg 秀珍菇 12.11 5.4 Kg 鴻喜菇 12.11 5.4 Kg 胡蘿蔔(切片) 3.81 1.7 Kg 青蔥(珠) 0.45 0.2 Kg	香菇滷豆腐 薄豆腐(大丁42K/L) 48.21 5 盤 粗絞肉*貴美M 5.61 2.5 Kg 鴻喜菇 5.61 2.5 Kg 青蔥(珠) 0.67 0.3 Kg 蒜末 0.45 0.2 Kg	有機黑紫白菜 有機黑紫白菜(切段) 60.54 27 Kg 薑絲 0.9 0.4 Kg	蘿蔔豚骨湯 白蘿蔔(中丁) 37 16.5 Kg 小排骨肉多*貴美M 8.97 4 Kg 老薑片 0.67 0.3 Kg		全穀根莖類：4.1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：477大卡
餐數538								蛋白質 脂肪 醣類 26.7 g 6.6 g 75.5 g
6月17日星期二	燕麥飯	蔥爆豬柳 豬柳*貴美M 62.78 28 Kg 洋蔥(大丁) 23.54 10.5 Kg 彩椒(大丁) 8.97 4 Kg 青蔥(切段) 0.9 0.4 Kg 蒜末 0.9 0.4 Kg	蔥肉餡餅 蔥肉餡餅(40g*12包) 40 446 個 蔥肉餡餅(40g*12包) 1.35 15 個	滑嫩蒸蛋 雞蛋(kg)G 51.57 23 Kg 玉米粒(Q) 22.42 10 Kg 蒸蛋紙(50張*包) 0.02 0.98 包	有機豆芽菜 有機豆芽菜*淨芽 49.26 26.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2.79 1.5 Kg 韭菜(切段) 2.79 1.5 Kg	愛玉粉圓 二砂糖(1kg*包) 17.94 8 包 粉圓 13.45 6 Kg 愛玉(SK*包)跟L 44.84 4 包		全穀根莖類：5.8份 低脂乳品類：0.0份 豆魚肉蛋類：2.3份 蔬菜類：0.8份 水果類：0.0份 油脂與堅果種子 0.0份 熱量：757大卡
餐數538								蛋白質 脂肪 醣類 27.9 g 27.8 g 104.0 g
6月18日星期三	白油麵(62.5%)	義大利肉醬 粗絞肉*貴美M 30.27 13.5 Kg 牛番茄(中丁) 24.66 11 Kg 茄汁(2.7K*罐) 12.11 2 罐 蒜末(2.7K*罐) 12.11 2 罐	蘋果派 蘋果派(國產) 30 446 條 蘋果派備品 1.01 15 條	茶葉蛋 茶葉蛋 50 446 個 茶葉蛋備品 1.68 15 個	彩繪洋葱 洋蔥(中丁) 20.18 9 Kg 三色豆(CAS) 16.82 7.5 Kg	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯(小丁) 35.87 16 Kg 玉米醬(40g*罐) 3.75 4 罐 洋蔥(小丁) 6.05 2.7 Kg 玉米濃湯粉(1K) 4.48 2 包		全穀根莖類：2.9份 低脂乳品類：0.0份 豆魚肉蛋類：1.3份 蔬菜類：0.6份 水果類：0.0份 油脂與堅果種子 0.0份 熱量：430大卡
餐數538								蛋白質 脂肪 醣類 22.6 g 8.4 g 67.2 g
6月19日星期四	五穀飯	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚(110g/100g) 45 446 片 牛蒡(110g/100g) 1.51 15 片	蟹黃燒賣 蟹黃燒賣(20g*個) 20 446 個 蟹黃燒賣(20g*個) 0.67 15.01 個	雙花炒菇 冷凍青花菜(CAS) 44.84 20 Kg 冷凍白花菜(CAS) 33.63 15 Kg 鴻喜菇 6.73 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 4.48 2 Kg 蒜末 0.9 0.4 Kg	高麗菜 高麗菜(切片) 50.19 27 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.74 0.4 Kg 蒜末 0.56 0.3 Kg	玉米蛋花湯 玉米粒(Q) 17.94 8 Kg 雞蛋(kg)G 11.21 5 Kg 大骨*貴美M 6.73 3 Kg 青蔥(珠) 0.45 0.2 Kg		全穀根莖類：5.1份 低脂乳品類：0.0份 豆魚肉蛋類：1.3份 蔬菜類：1.2份 水果類：0.0份 油脂與堅果種子 0.0份 熱量：515大卡
餐數538								蛋白質 脂肪 醣類 22.6 g 11.7 g 79.0 g
6月20日星期五	白米飯	極品當歸鴨 鴨丁(Q) 41.48 18.5 Kg 高麗菜(切片) 28.03 12.5 Kg 凍豆腐(大丁)*錦華 22.42 10 Kg 當歸藥膳包 0.67 3 包 金針菇 3.36 1.5 Kg 胡蘿蔔(大丁) 3.36 1.5 Kg 薑片 0.67 0.3 Kg	魯魷魚丸 魷魚丸(個*CAS) 25 446 個 魷魚丸(個*CAS)備品 0.84 15 個 滷包 0.14 2.01 個	玉米炒蛋 雞蛋(kg)G 44.84 20 Kg 玉米粒(Q) 28.03 12.5 Kg 青蔥(珠) 0.9 0.4 Kg	炒大白菜 大白菜(切片) 60.54 27 Kg 木耳絲 3.36 1.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.79 0.8 Kg 蒜末 0.67 0.3 Kg	鮮菇湯 高麗菜(切片) 19.06 8.5 Kg 肉絲*貴美M 7.85 3.5 Kg 金針菇 5.61 2.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.79 0.8 Kg		全穀根莖類：4.6份 低脂乳品類：0.0份 豆魚肉蛋類：1.9份 蔬菜類：1.0份 水果類：0.0份 油脂與堅果種子 0.0份 熱量：443大卡
餐數538								蛋白質 脂肪 醣類 24.5 g 5.7 g 74.8 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：