

S002 彰化縣福興鄉管嶼國小 113學年度第二學期第20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23日星期一	白米飯	蒙古烤肉 肉片*貴美M 56.05 25 Kg 高麗菜(切片) 17.94 8 Kg 豆干片*榮洲L 14.57 6.5 Kg 豆芽菜 11.21 5 Kg 胡蘿蔔(切片) 1.79 0.8 Kg 青蔥 0.45 0.2 Kg	如意水餃 肉菜餡(雞*香肉味合計) 32 892 個 肉菜餡(香肉味合計) 1.08 29.99 個	田園珠寶盒 玉米粒(Q) 31.39 14 Kg 馬鈴薯(小丁) 17.94 8 Kg 粗絞肉*貴美M 11.21 5 Kg 胡蘿蔔(小丁) 5.61 2.5 Kg 青豆仁 3.36 1.5 Kg 蒜末 0.45 0.2 Kg	有機空心菜 有機空心菜(切段) 60.54 27 Kg 蒜末 0.9 0.4 Kg	味噌豆腐湯 凍豆腐(大丁4.2K)L 38.57 4 盤 味噌(3K*盒) 6.73 1 盒 青蔥(珠) 0.45 0.2 Kg		全穀根莖類： 6.9份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 2.5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： 599大卡
6月24日星期二	芝麻飯	三杯雞 雞腿(齊腿丁CAS) 80.05 35.7 Kg 米血切丁(CAS) 20.18 9 Kg 蒜仁 0.9 0.4 Kg 九層塔 0.45 0.2 Kg 薑片 0.45 0.2 Kg	紅綠燈炒蛋 雞蛋(kg)G 44.84 20 Kg 玉米粒(Q) 16.82 7.5 Kg 小黃瓜(小丁) 11.21 5 Kg 胡蘿蔔(小丁) 3.36 1.5 Kg	滷海帶片 海帶片 30 446 片 海帶片備品 1.01 15 片	高麗菜 高麗菜(切片) 60.54 27 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.9 0.4 Kg 蒜末 0.67 0.3 Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔(大丁) 33.63 15 Kg 小排骨肉多*貴美M 8.97 4 Kg 香菜 0.67 0.3 Kg		全穀根莖類： 5.9份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 2.4份 蔬菜類： 1.4份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子 0.1份 熱量： 608大卡
6月25日星期三	白米飯	培根玉米蛋炒飯 雞蛋(kg)G 25.79 11.5 Kg 玉米粒(Q) 14.57 6.5 Kg 碎培根(台灣) 14.57 6.5 Kg 胡蘿蔔(小丁) 5.61 2.5 Kg 粗粒黑胡椒(KG) 0.67 0.3 Kg	關東煮 白蘿蔔(大丁) 22.42 10 Kg 海帶結 12.33 5.5 Kg 新鮮玉米(切段) 12.33 5.5 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 11.21 5 Kg 杏鮑切丁(KG*CAS) 11.21 5 Kg 柴魚片(110g/包) 0.25 1 包	麥克雞塊(*2) 麥克雞塊(個) 30 892 個 麥克雞塊(個)備品 1.01 30 個	彩繪洋葱 洋葱(中丁) 20.18 9 Kg 三色豆(CAS) 16.82 7.5 Kg	仙草蜜 二砂糖(1kg*包) 15.7 7 包 仙草凍(3kg*包) 78.48 7 包		全穀根莖類： 5.7份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 1.5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： 664大卡
6月26日星期四	蕎麥飯	香酥魚片 鯊魚(切片*Q) 100 446 片 鯊魚(切片*Q)備品 3.36 15 片	紅燒獅子頭 獅子頭(30g*CAS) 30 446 個 獅子頭(30g*CAS)備 1.01 15 個 大白菜(切片) 21.3 9.5 Kg 三色豆(CAS) 7.18 3.2 Kg	日式蒸蛋 雞蛋(kg)G 52.02 23.2 Kg 魚板絲(國產) 16.82 7.5 Kg 青蔥(珠) 0.67 0.3 Kg	有機豆芽菜 有機豆芽菜 56.05 25 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2.69 1.2 Kg 韭菜(切段) 2.69 1.2 Kg	筍片排骨湯 鮮筍(切片) 31.39 14 Kg 中骨*陸輝 8.97 4 Kg		全穀根莖類： 5.2份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 3.6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： 629大卡
6月27日星期五	白米飯	可樂豬腳 豬腳丁*貴美M 40.36 18 Kg 前腿肉丁*貴美M 26.91 12 Kg 白蘿蔔(中丁) 18.61 8.3 Kg 胡蘿蔔(中丁) 6.73 3 Kg 滷包 0.14 2.01 個 可樂(2L*大) 8.97 2 瓶 老薑片 0.45 0.2 Kg 蒜仁 0.45 0.2 Kg	鮮菇拌青花 冷凍青花菜(CAS) 65.02 29 Kg 肉絲*貴美M 7.85 3.5 Kg 美白菇 6.73 3 Kg 胡蘿蔔(切片) 5.61 2.5 Kg 蒜末 0.9 0.4 Kg	滷蛋 滷蛋(粒) 60 446 個 滷蛋(粒)備品 2.02 15 粒	炒大白菜 大白菜(切片) 60.54 27 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3.36 1.5 Kg 木耳絲 1.79 0.8 Kg 蒜末 0.67 0.3 Kg	冬瓜蛤仔湯 冬瓜(中丁) 35.43 15.8 Kg 蛤仔(Q) 13 5.8 Kg 薑絲 0.67 0.3 Kg		全穀根莖類： 5.0份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 3.0份 蔬菜類： 2.0份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子 0.0份 熱量： 528大卡

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：