

S004 彰化縣大村鄉村東國小 112學年度第二學期第16週午餐食譜設計

菜單組成 材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析			
5月27日 星期一	白米飯	日式燒肉杏鮑菇	香滷福州丸	布丁蒸蛋	炒青江菜	九尾草雞湯		醣類:	全穀雜糧類	5.0	
		前腿肉片*米迪M 15 Kg 洋蔥(切絲) 4 Kg 杏鮑菇(頭切片) 3 Kg 青蔥(珠) 0.2 Kg 薑片 0.2 Kg 熟白芝麻 0.1 Kg	福州丸(個*CAS) 235 個	蒸蛋紙(張) 12 張 雞蛋(kg)G 12 Kg 油蔥酥(600g) 1 包 青蔥(珠) 0.2 Kg	覆盆青江菜(切段) 16 Kg 蒜仁 0.2 Kg	白蘿蔔(中丁) 6 Kg 骨髓(骨髓丁CAS) 3 Kg 霸王肉尾翅(60g*新光) 3 包 秀珍菇 1.5 Kg 薑母 0.3 Kg 紅棗 0.1 Kg		81 g 脂肪: 28 g 蛋白質: 32.9 g 熱量: 707.6大卡	豆魚蛋肉類 3.1 蔬菜類 1.2 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0		
餐數	225										
5月28日 星期二	紫米飯	香滷雞翅	魚香豆腐	螞蟻上樹	炒有機皺葉白菜	玉米蛋花湯		醣類:	全穀雜糧類	5.8	
		雞翅(CAS) 235 支 滷包 1.6 個 青蔥 0.24 Kg 薑片 0.24 Kg	薄豆腐(大丁4.3K)L 4 盤 豬絞肉(里絞肉*米迪)M 2.5 Kg 三色豆(CAS) 2 Kg 青蔥(珠) 0.2 Kg	高麗菜(切片) 9 Kg 冬粉(Kg*小捆) 4 Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 3.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.2 Kg 木耳絲 0.6 Kg 青蔥(珠) 0.2 Kg	有機皺葉白菜(切段)款 16 Kg 蒜仁 0.2 Kg	玉米粒(Q) 4 Kg 雞蛋(kg)G 3 Kg 青蔥(珠) 0.2 Kg		93 g 脂肪: 29.5 g 蛋白質: 36.6 g 熱量: 783.9大卡	豆魚蛋肉類 3.4 蔬菜類 1.2 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0		
餐數	226										
5月29日 星期三	白米飯	豬肉親子丼	日式築間煮	魯細腐	胡麻豆芽菜	海芽味噌湯		醣類:	全穀雜糧類	5.2	
		大腸肉片(0.4cm)*米迪M 13 Kg 洋蔥(中丁) 6 Kg 雞蛋(kg)G 6 Kg 味淋(500ml*罐) 1 罐 薑泥 0.2 Kg	白蘿蔔(中丁) 8 Kg 新鮮玉米(切段) 5 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 3 Kg 前腿肉片*米迪M 3 Kg 非基改豆皮(1.3K*袋)N 1 袋	大三角油豆腐(50g*罐) 235 個 滷包 1 個	豆芽菜 15 Kg 胡麻醬(1K*罐) 1 罐 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜末 0.3 Kg	薄豆腐(大丁4.3K)L 2 盤 大骨*米迪M 2 Kg 味噌(3K*盒) 1 盒 乾海芽 0.2 Kg		84.5 g 脂肪: 30.5 g 蛋白質: 36.9 g 熱量: 760.1大卡	豆魚蛋肉類 3.6 蔬菜類 1.3 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0		
餐數	224										
5月30日 星期四	薏仁飯	紅燒鴨	蔥爆豬柳	培根佐花椰	經典小白菜	古早味鮮筍湯		醣類:	全穀雜糧類	5.0	
		鴨丁(Q) 20 Kg 冬瓜(大丁) 8 Kg 米血切丁(CAS) 4 Kg 薑片 0.2 Kg	洋蔥(粗絲) 8 Kg 豆干片*榮洲L 6 Kg 前腿豬柳*米迪M 6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 青蔥(切段) 0.2 Kg	冷凍青花菜(CAS) 12 Kg 碎培根(台灣) 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg 蒜末 0.2 Kg	覆盆小白菜(切段) 16 Kg 薑絲 0.2 Kg	鮮筍(切片) 10 Kg 大骨*米迪M 2.5 Kg 薑絲 0.2 Kg		86.5 g 脂肪: 25.5 g 蛋白質: 30.5 g 熱量: 697.5大卡	豆魚蛋肉類 2.6 蔬菜類 2.3 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0		
餐數	226										
5月31日 星期五	白米飯	蒜泥肉片	風味打拋豬	肉絲蕎麥筍	紅絲高麗菜	冬瓜豚骨湯		醣類:	全穀雜糧類	5.0	
		牛肉片(蒜泥肉片)*米迪 17 Kg 豆芽菜 8 Kg 蒜泥 0.3 Kg	牛蕃茄(大丁) 6 Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 6 Kg 洋蔥(中丁) 5 Kg 青蔥(珠) 0.2 Kg 紅蔥頭(切碎) 0.2 Kg 九層塔(去梗) 0.1 Kg	桂竹筍(切段) 14 Kg 前腿肉絲*米迪M 2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.5 Kg 木耳絲 1 Kg 青蔥(珠) 0.3 Kg 蒜仁 0.2 Kg	高麗菜(切片) 16 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜末 0.2 Kg	冬瓜(大丁) 7 Kg 小排骨*米迪M 2.5 Kg 薑絲 0.2 Kg		87.5 g 脂肪: 26 g 蛋白質: 31.4 g 熱量: 709.6大卡	豆魚蛋肉類 2.7 蔬菜類 2.5 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0		
餐數	224										

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2024/5/23

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

營養師

午餐執秘:

校長:

營養師 鄧羽婷
 營養字第007265號

S004 彰化縣大村鄉村東國小 112學年度第二學期第16週素食食譜設計

菜單組成 材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
								醣類：	全穀雜糧類	
5月27日 星期一	白米飯	鮮炒茭白筍	水煮玉米	布丁蒸蛋	炒青江菜	九尾草湯		醣類：	全穀雜糧類	14.4
		茭白筍(去殼) 0.6 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	新鮮玉米(切段) 8 Kg	蒸蛋紙(張) 1 張 雞蛋(kg)G 0.5 Kg 生香菇 0.1 Kg	青江菜(切段) 0.5 Kg 薑絲 0.3 Kg	紅棗(兩) 1 兩 蘇玉肉乾(60g*新光) 1 包 白蘿蔔(中丁) 0.3 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 素皮絲(KG)N 0.1 Kg 薑母 0.1 Kg		226 g	豆魚蛋肉類	1.0
餐數	4							脂肪：	蔬菜類	2.0
								17.5 g	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								37.8 g	乳品類	0.0
								熱量：		
								1212.7大卡		
5月28日 星期二	紫米飯	糖醋咕咕	燒茄子	螞蟻上樹	油菜	玉米蛋花湯		醣類：	全穀雜糧類	5.6
		炸豆包(切四丁*影南)N 0.5 Kg 青椒(中丁) 0.2 Kg 紅甜椒(中丁)素 0.1 Kg 黃甜椒(中丁)素 0.1 Kg	九層塔(兩) 1 兩 薑末(兩) 1 兩 茄子 0.5 Kg	高麗菜(切片) 0.3 Kg 冬粉(Kg*小捆) 0.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg	油菜(切段) 0.5 Kg	玉米粒(Q) 0.1 Kg 雞蛋(kg)G 0.1 Kg		94 g	豆魚蛋肉類	1.3
餐數	4							脂肪：	蔬菜類	2.0
								19 g	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								22.3 g	乳品類	0.0
								熱量：		
								636.2大卡		
5月29日 星期三	白米飯	麻油猴頭菇	日式築間煮	魯細腐	芹香豆芽菜	海芽味噌湯		醣類：	全穀雜糧類	5.2
		蘇玉肉乾(60g*新光)N 1 包 高麗菜(切片) 0.3 Kg 金針菇 0.2 Kg	白蘿蔔(中丁) 0.3 Kg 海帶結 0.2 Kg 新鮮玉米(切段) 0.2 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.1 Kg 非基改豆皮(1.3K*2)N 袋	大三角油豆腐(50g*2)6L 6 個 滷包 1 個	豆芽菜 0.5 Kg 芹菜(切段) 0.1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	乾海芽 Kg 味噌(3K*盒) 盒 薄豆腐(大丁4.3K)L 盤		86.5 g	豆魚蛋肉類	0.7
餐數	4							脂肪：	蔬菜類	1.7
								16 g	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								17 g	乳品類	0.0
								熱量：		
								558大卡		
5月30日 星期四	薏仁飯	栗子燒雞	什錦炒甜豆	鴻菇佐花椰	經典小白菜	古早味鮮筍湯		醣類：	全穀雜糧類	5.3
		老薑片(兩) 1 兩 素雞丁(濕)N 0.5 Kg 馬鈴薯(中丁) 0.3 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.2 Kg 栗子 0.1 Kg	葫蘆絲捲(208g*盒)N 1 盒 冷凍四季豆 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 杏鮑菇(切片) 0.1 Kg 黃甜椒(中丁) 0.1 Kg	冷凍青花菜(CAS) 0.6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg 鴻喜菇 0.1 Kg	小白菜(切段) 0.5 Kg	鮮筍(切片) 0.4 Kg 金針菇 0.1 Kg		92 g	豆魚蛋肉類	1.3
餐數	4							脂肪：	蔬菜類	2.5
								19 g	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								22.2 g	乳品類	0.0
								熱量：		
								627.8大卡		
5月31日 星期五	白米飯	菜捲	香菇肉燥	快炒蕎麥筍	紅絲高麗菜	冬瓜湯		醣類：	全穀雜糧類	5.0
		素菜捲(個)N 6 個	素瓜仔肉醬(150g)N 2 罐 乾香菇絲(兩) 1 兩 豆干丁*榮洲L 0.2 Kg	桂竹筍(切段) 0.6 Kg 木耳絲 0.1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	高麗菜(切片) 0.6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	冬瓜(大丁) 0.3 Kg 非基改豆皮 0.2 Kg 薑絲 Kg		84 g	豆魚蛋肉類	1.6
餐數	4							脂肪：	蔬菜類	1.8
								20.5 g	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								23 g	乳品類	0.0
								熱量：		
								612.5大卡		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/5/23

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

營養師：

午餐執秘：

校長：

營養師 鄧羽婷
營養字第007265號