

A11 彰化縣二林鎮中正國民小學 109學年度第2學期第7週午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
月	日								
4月6日	糙米飯	糖醋油腐丁 油腐丁(加) 1.2Kg 紅蘿蔔小丁 1Kg 小黃瓜大丁 0Kg 歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 0罐 鳳梨罐頭-大 0罐	咖哩洋芋 工研咖哩塊(220g) 1盒 杏鮑菇 0.5Kg 洋芋中丁 0Kg 紅蘿蔔小丁 0Kg	炒青江菜 薑母 0.5Kg 青江菜切段 0Kg	黃瓜豆皮湯 非基改豆皮 0.3Kg 大黃瓜丁 0Kg 薑母 0Kg		醣類(g) 90 脂肪(g) 22.5 蛋白質(g) 30 熱量(大卡) 682.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.5 1.5 3 0
4月7日	義大利肉醬麵	義大利蘑菇醬 素蘑菇醬-850g/罐 1罐 三色丁(CAS) 0Kg 牛蕃茄 0Kg 玉米粒(CAS) 0Kg 白油麵 0Kg 紅蘿蔔小丁 0Kg 歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 0罐	香滷味 素香菇大貢丸 25個 三角油豆腐大-個 25個 海帶結 0.8Kg 老薑母 0Kg 滷包-包 0個	炒高麗菜 木耳絲 0Kg 紅蘿蔔絲 0Kg 高麗菜切片 0Kg	綠豆芋圓湯 冷凍芋圓-600g/包 0包 綠豆 0Kg		醣類(g) 111 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 36.2 熱量(大卡) 782.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	7 3 1.2 2.5 0
4月8日	糙米飯	綜合香酥 天貝 2包 素米血-450g/包 2包 黏師父酥炸粉 1包 茄子 0.6Kg	鐵板豆腐 素黑胡椒醬-850g/罐 1罐 毛豆仁(CAS) 0.2Kg 杏鮑菇 0Kg 板豆腐(尺四)-盤 0盤 紅蘿蔔小丁 0Kg	炒有機青松菜 有機青松菜切段 0Kg	玉米丸子湯 素丸子0.5 1包 玉米穗塊 0Kg 芹菜珠 0Kg 薑母 0Kg		醣類(g) 95 脂肪(g) 24 蛋白質(g) 34 熱量(大卡) 732	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 3 1 3 0
4月9日	燕麥飯	白菜獅子頭 素獅子頭25g 25粒 紅蘿蔔-條 1條 木耳 0.2Kg 大白菜 0Kg 薑母 0Kg	塔香豆包 炸豆包(非基改)-個 25個 九層塔 0.1Kg 薑母 0Kg	炒大陸妹 不結球萵苣切段 0Kg	味噌豆腐湯 味噌(小-140g) 2包 板豆腐(尺四)-盤 0盤 薑母 0Kg		醣類(g) 82 脂肪(g) 24 蛋白質(g) 32.4 熱量(大卡) 673.6	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5 3 1.4 3 0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：