

D05-08 嘉義縣東石鄉港墘國小 108學年度第2學期第5週午餐午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
3月23日 星期一	白米飯	香滷三節翅 三節翅**CAS 113支 薑片 0.1Kg	田園四色 三色豆CAS 7.1Kg 粗絞肉*溫 1Kg 蒜末 0.1Kg	炒菠菜 菠菜(切段) 9Kg 蒜末 0.1Kg	榨菜肉絲湯 榨菜絲 2.5Kg 肉絲*溫 0.8Kg 薑絲 0.1Kg		醣類： 74.1 g 脂肪： 30.5 g 蛋白質： 31.3 g 熱量： 699大卡
餐數 111							
3月24日 星期二	白米飯	筍乾豬腳 豬腳丁*溫 7Kg 筍乾 3.5Kg 素皮絲中丁*濕 1Kg 青蔥珠 0.1Kg	炒高麗菜 高麗菜 9Kg 蒜末 0.1Kg	炒大陸妹 大陸妹切 9Kg 薑絲 0.1Kg	蘿蔔湯 白蘿蔔中丁 4Kg 豬大骨*立大 1Kg 芹菜珠 0.1Kg	蕃茄(㊤)	醣類： 98.0 g 脂肪： 32.7 g 蛋白質： 28.5 g 熱量： 794大卡
餐數 111							
3月25日 星期三	麵食(麵自備)	義式肉醬麵 洋蔥小丁 5Kg 三色豆 3Kg 粗絞肉*溫 3Kg 蒜末 0.1Kg	珍珠燒賣 珍珠丸(米*CAS) 112個		紫菜蛋花湯 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 青蔥珠 0.1Kg 紫菜片 0.1Kg		醣類： 74.9 g 脂肪： 24.7 g 蛋白質： 19.2 g 熱量： 601大卡
餐數 111							
3月26日 星期四	白米飯	清蒸魚片 水鯊魚片 112片 青蔥不切 0.1Kg 薑母 0.1Kg	茄汁豆腐 蕃茄*不切 6.5Kg 豆腐中丁*4.5K 1板 青蔥珠 0.1Kg	炒高麗菜 高麗菜 9Kg 蒜末 0.1Kg	玉米大骨湯 玉米粒 2Kg 豬大骨*立大 1Kg 青蔥珠 0.1Kg	葡萄(㊤)	醣類： 77.0 g 脂肪： 27.4 g 蛋白質： 34.0 g 熱量： 693大卡
餐數 111							
3月27日 星期五	白米飯	日式佃煮 白蘿蔔中丁 4Kg 肉丁*溫 2Kg 豆干切角 1Kg 海帶結 1Kg 薑片 0.1Kg	菜脯烘蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 8盒 菜脯碎 4Kg 青蔥珠 0.1Kg	炒油菜 油菜(切) 9Kg 薑絲 0.1Kg	豬血湯 豬血丁 4Kg 酸菜絲 1.7Kg 油蔥酥 0.1Kg 韭菜段 0.1Kg		醣類： 70.4 g 脂肪： 25.1 g 蛋白質： 21.6 g 熱量： 593大卡
餐數 111							

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918

午餐執秘：

午餐執行秘書 李坤儒

主任：

總務處主任 陳正偉

校長：

校長劉妙珍