

## D05-08 嘉義縣東石鄉港墘國小 108學年度第2學期第6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30日<br>星期一 | 白米飯  | 米血滷雞<br>骨髓丁** 8.5Kg<br>米血丁 3Kg<br>薑片 0.1Kg          | 滷花枝捲<br>花枝捲 114個                                     | 炒小白菜<br>小白菜(切) 8.5Kg<br>薑絲 0.1Kg | 蘿蔔湯<br>白蘿蔔中丁 4Kg<br>豬大骨*溫 1Kg                      |       | 醣類：<br>84.3 g<br>脂肪：<br>21.0 g<br>蛋白質：<br>20.3 g<br>熱量：<br>595大卡  |
| 3月31日<br>星期二 | 白米飯  | 炸豬排<br>里肌肉片*溫 112片                                  | 臘味沙茶<br>小黃瓜片 5Kg<br>小黑輪條 2Kg<br>紅蘿蔔片 1Kg<br>蒜末 0.1Kg | 炒高麗菜<br>高麗菜 9Kg<br>薑絲 0.1Kg      | 高鈣小魚乾湯<br>豬大骨*溫 1Kg<br>小魚乾 0.3Kg<br>海帶芽(乾) 0.1Kg   | 蕃茄(3) | 醣類：<br>83.4 g<br>脂肪：<br>24.5 g<br>蛋白質：<br>24.7 g<br>熱量：<br>649大卡  |
| 4月1日<br>星期三  | 白米飯  | 豬肉蛋炒飯<br>雞蛋 2.4Kg<br>豬絞肉 3.5Kg<br>三色豆 2Kg<br>洋蔥 2Kg | 油膏水餃(3粒/份)<br>熟水餃(奇巧) 342粒<br>醬油膏(6K)                |                                  | 韓式海結豆腐湯<br>豆腐(4.5K) 1板<br>海帶結 0.5Kg<br>豬大骨*溫 0.5Kg |       | 醣類：<br>101.2 g<br>脂肪：<br>36.4 g<br>蛋白質：<br>18.2 g<br>熱量：<br>805大卡 |
| 4月2日<br>星期四  | 清明連假 |                                                     |                                                      |                                  |                                                    |       | 醣類：<br>0.0 g<br>脂肪：<br>0.0 g<br>蛋白質：<br>0.0 g<br>熱量：<br>0大卡       |
| 4月3日<br>星期五  | 清明連假 |                                                     |                                                      |                                  |                                                    |       | 醣類：<br>0.0 g<br>脂肪：<br>0.0 g<br>蛋白質：<br>0.0 g<br>熱量：<br>0大卡       |

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 李坤儒

主任：

總務處主任 陳正偉

校長：

校長劉妙珍