

S004 彰化縣大村鄉村東國小 113學年度第一學期第5週食譜設計

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		
9月23日 星期一	白米飯	三杯雞丁	豆輪滷肉	布丁蒸蛋	履歷油菜	味噌豆腐湯		醣類：	全穀雜糧類	5.5
餐數	240	鸡腿(鸡腿丁CAS) 19.2 Kg 凍豆腐(kg*榮)L 4.8 Kg 九層塔 0.24 Kg 蒜仁 0.24 Kg 薑片 0.24 Kg	前腿肉丁*米迪M 6 Kg 小豆輪 4 Kg 胡蘿蔔(中丁) 2.5 Kg 滷包 1 個 薑片 0.2 Kg	雞蛋(kg)G 13 Kg 蒸蛋紙(張) 12 張 油蔥酥(600g) 1 包 青蔥(珠) 0.2 Kg	履歷油菜(切段) 18 Kg 蒜末 0.2 Kg	薄豆腐(大丁4.2K)L 3 盤 味噌(1K*包)N 2 包 青蔥(珠) 0.3 Kg		87 g	豆魚蛋肉類	4.4
								脂肪：	蔬菜類	0.9
								34.5 g	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								42.7 g	乳品類	0.0
								熱量：		829.3大卡
9月24日 星期二	五穀飯	蔥燒肉片	三色雞丁	鮮筍燴什錦	蒜香四季豆	蘿蔔玉穗湯		醣類：	全穀雜糧類	5.5
餐數	240	前腿肉片*米迪M 18 Kg 洋蔥(中丁) 4 Kg 彩椒(中丁) 2.5 Kg 青蔥(切段) 0.3 Kg	玉米粒(Q) 9 Kg 小黃瓜(中丁) 5 Kg 清雞肉丁*CAS燻陸 3 Kg 洋蔥(中丁) 2.5 Kg 胡蘿蔔(切片) 1.2 Kg 蒜末 0.2 Kg	鮮筍(切絲) 12 Kg 前腿肉絲*米迪M 3 Kg 胡蘿蔔(切片) 1.5 Kg 木耳絲 1.2 Kg 青蔥(切段) 0.3 Kg 蒜末 0.2 Kg	冷凍四季豆 16 Kg 胡蘿蔔(切片) 1 Kg 蒜末 0.2 Kg	白蘿蔔(中丁) 6 Kg 冷凍玉米塊(Q) 4 Kg 大骨*米迪M 3 Kg 芹菜(珠) 0.3 Kg		93.5 g	豆魚蛋肉類	2.6
								脂肪：	蔬菜類	2.2
								25.5 g	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								31.4 g	乳品類	0.0
								熱量：		729.1大卡
9月25日 星期三	白油麵(36K)	肉醬茄汁麵	滷蛋	綠野仙蹤	彩繪高麗菜	薑絲冬瓜湯	香蕉	醣類：	全穀雜糧類	3.8
餐數	240	豬絞肉(絞肉*米迪)M 6 Kg 牛蒡茄(去蒂頭) 4 Kg 洋蔥(小丁) 4 Kg 玉米粒(Q) 3 Kg 胡蘿蔔(小丁) 1.5 Kg 蕃茄醬(3L*歐美特) 1 罐 蘑菇醬(2.7K*罐) 1 罐	滷蛋(粒) 250 個 滷包 1 個	冷凍青花菜(CAS) 14 Kg 冷凍玉米筍 2.5 Kg 白精靈菇 2 Kg 胡蘿蔔(切片) 1.5 Kg 蒜末 0.3 Kg	高麗菜(切片) 18 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜末 0.2 Kg	冬瓜(中丁) 9.5 Kg 大骨*米迪M 2 Kg 薑絲 0.2 Kg		78.5 g	豆魚蛋肉類	1.8
								脂肪：	蔬菜類	2.2
								21.5 g	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.7
								22.4 g	乳品類	0.0
								熱量：		597.1大卡
9月26日 星期四	燕麥飯	三杯魷魚圈	菇菇炒絲瓜	洋蔥豬柳	炒青江菜	巧達濃湯		醣類：	全穀雜糧類	5.3
餐數	240	洋蔥(中丁) 9 Kg 魷魚圈(KG)Q 9 Kg 前腿肉片*米迪M 6 Kg 杏鮑菇(頭切片) 2 Kg 九層塔 0.2 Kg	絲瓜(切片) 16 Kg 金針菇 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.5 Kg 蒜末 0.2 Kg	前腿肉絲*米迪M 8.5 Kg 洋蔥(切絲) 6 Kg 彩椒(切絲) 2 Kg 青蔥(切段) 0.3 Kg	履歷青江菜(切段) 18 Kg 蒜末 0.2 Kg	玉米粒(Q) 3 Kg 馬鈴薯(小丁) 2.5 Kg 雞蛋(kg)G 2.5 Kg 玉米濃湯粉(1K) 2 包 洋蔥(小丁) 2 Kg 胡蘿蔔(小丁) 1.5 Kg		91 g	豆魚蛋肉類	2.6
								脂肪：	蔬菜類	2.3
								25.5 g	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								31.1 g	乳品類	0.0
								熱量：		717.9大卡
9月27日 星期五	白米飯	和風雞排	白菜滷	田園四寶	有機空心菜	四神排骨湯		醣類：	全穀雜糧類	6.6
餐數	240	和風雞排(90入*吉) 250 片	大白菜(切片) 12 Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 3 Kg 胡蘿蔔(切片) 1.5 Kg 非基改豆皮(KG) 1 Kg 柴魚片(110g/包) 1 包 蒜末 0.2 Kg	雞蛋(kg)G 7 Kg 馬鈴薯(小丁) 6 Kg 玉米粒(Q) 3.5 Kg 胡蘿蔔(小丁) 1.5 Kg 青蔥(珠) 0.3 Kg	有機空心菜(切段)欽哥 18 Kg 蒜末 0.2 Kg	山藥(中丁) 10 Kg 小排骨*米迪M 2.5 Kg 薑絲 0.2 Kg 枸杞 0.1 Kg		106 g	豆魚蛋肉類	2.0
								脂肪：	蔬菜類	1.4
								22.5 g	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								28.6 g	乳品類	0.0
								熱量：		740.9大卡

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/9/19

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

營養師 鄧羽婷
營養字第007265號

午餐執秘：

校長：

S004 彰化縣大村鄉村東國小 113學年度第一學期第5週食譜設計-素

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		
9月23日星期一	白米飯	夜市鹽水雞 冷凍青花菜(CAS) 0.3 Kg 百頁豆腐*彰南N 0.2 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.2 Kg 脆筍片(淨重) 0.2 Kg 小黃瓜(大丁) 0.1 Kg 木耳絲 0.1 Kg	豆輪滷海帶 滷包 1 個 胡蘿蔔(中丁) 0.2 Kg 海帶結 0.2 Kg 小豆輪 0.1 Kg 杏鮑菇(頭*kg) 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	布丁蒸蛋 蒸蛋紙(張) 1 張 雞蛋(kg)G 0.3 Kg 生香菇 0.1 Kg	履歷油菜 薑絲 0.5 Kg 油菜(切段) 0.4 Kg	味噌豆腐湯 中華豆腐(300g) 1 盒 味噌(140g*包)素 1 包		糖類： 54.5 g 脂肪： 17.5 g 蛋白質： 15.1 g 熱量： 435.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	2.8 1.0 2.5 2.5 0.0 0.0
9月24日星期二	五穀飯	涼拌牛蒡 調味牛蒡絲(0.4K*包)彰南N 1 包	三色雞丁 素火腿丁(KG)N 1 Kg 玉米粒(Q) 0.2 Kg 小黃瓜(中丁) 0.1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	鮮筍燴什錦 炸豆包絲*彰南N 0.2 Kg 鮮筍(切絲) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	有機黑葉白菜 蚵仔白菜(切段) 0.4 Kg	蘿蔔玉米穗湯 芹菜珠(兩) 1 兩 白蘿蔔(中丁) 0.1 Kg 冷凍玉米塊(Q) 0.1 Kg		糖類： 99.5 g 脂肪： 42 g 蛋白質： 55.6 g 熱量： 998.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.6 5.9 3.1 2.5 0.0 0.0
9月25日星期三	白油麵(36K)	蘑菇佐節瓜 洋菇罐頭(425g*罐) 1 罐 素雞菇醬(300g*罐)N 1 罐 牛蒡茄(中丁) 0.3 Kg 櫛瓜(切片) 0.2 Kg 玉米粒(Q) 0.1 Kg 蕃茄醬(3L*歐美特) 罐	滷蛋 滷蛋(粒) 6 個 滷包 1 個	綠野仙蹤 冷凍青花菜(CAS) 0.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg	彩繪高麗菜 高麗菜(切片) 0.4 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	薑絲冬瓜湯 冬瓜(中丁) 0.2 Kg 小四角油豆腐丁(Kg*第L) 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg		糖類： 39.5 g 脂肪： 17 g 蛋白質： 12.3 g 熱量： 360.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	1.9 0.9 2.2 2.5 0.0 0.0
9月26日星期四	燕麥飯	乾扁麵腸 麵腸(切片*彰南)N 0.4 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.3 Kg 彩椒 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	菇菇炒絲瓜 絲瓜(切片) 0.3 Kg 金針菇 0.1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	燒茄子 九層塔(兩) 1 兩 薑末(兩) 1 兩 茄子 0.5 Kg	炒青江菜 青江菜(切段) 0.4 Kg	玉米濃湯 素雞素油黃玉米濃湯包 1 包 玉米粒(Q) 0.2 Kg 馬鈴薯(小丁) 0.2 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.1 Kg 雞蛋(kg)G 0.1 Kg		糖類： 56 g 脂肪： 18.5 g 蛋白質： 16.5 g 熱量： 456.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.1 1.2 1.9 2.5 0.0 0.0
9月27日星期五	白米飯	素龍鳳腿 素雞腿(支*彰南)N 6 支	御品白菜滷 非基改豆皮(條) 1 條 大白菜(切片) 0.6 Kg 木耳 0.1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg 栗子 Kg	香菇肉燥 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	空心菜 空心菜(切段) 0.5 Kg	四神排骨湯 枸杞(兩) 1 兩 山藥(中丁) 0.2 Kg 素皮絲(素)N 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg		糖類： 52 g 脂肪： 18.5 g 蛋白質： 15.8 g 熱量： 437.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.0 1.2 1.4 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/9/19

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

營養師：邱羽婷
營養字第007265號

午餐執秘：

校長：