

頂庄國小 104學年五月份第週午餐食譜設計(葷)

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析	
5月18日 星期一	白米飯	醬燒豆腐	什錦玉筍	炒綠花椰菜	菇菇湯		醣類： 12.9 g 脂肪： 2.0 g 蛋白質： 6.7 g 熱量： 90大卡	
		豆腐(食材) 2板 紅蘿蔔小丁 0.5Kg 青蔥 0.2Kg 蒜仁 1kg 薑母 1Kg	玉米筍 3Kg 小黃瓜 2Kg 素腰子 1Kg 鮑魚菇 1Kg 紅蘿蔔小丁 0.5Kg	綠花椰菜 7Kg	金針菇 1.5Kg 鮑魚菇 1.2Kg 芹菜珠 0.2Kg 紅蘿蔔絲 0.5Kg			
餐數	90							
5月19日 星期二	白米飯	鐵板豬柳	毛豆炒豆干	空心菜	南瓜鮮菇湯		醣類： 32.4 g 脂肪： 5.0 g 蛋白質： 21.7 g 熱量： 248大卡	
		豬肉絲 8Kg 紅蘿蔔小丁 1Kg 黑胡椒粒 1包 青蔥 0.3Kg	豆干丁 3Kg 毛豆仁 2Kg 絞肉 1Kg 紅蘿蔔小丁 0.5Kg 蒜仁(食材) 0.5Kg 青蔥 0.1Kg	空心菜 7Kg	南瓜切丁 2Kg 鮑魚菇 1.5Kg 洋芋丁 0.5Kg 薑絲 0.1Kg			
餐數	90							
5月20日 星期三	夏威夷炒飯	夏威夷炒飯	滷雞腿		紫菜蛋花湯	水果	醣類： 8.7 g 脂肪： 32.3 g 蛋白質： 33.2 g 熱量： 456大卡	
		洗選蛋(斤) 5Kg 肉絲 2Kg 三色豆(kg) 1Kg 火腿丁 1Kg 青蔥 1Kg 洋蔥丁 1Kg 鳳梨罐頭(大) 1罐 玉米粒 2Kg	雞腿 90支 滷包 2包		薑絲 0.1Kg 大骨 1Kg 紫菜 0.2Kg 青蔥 0.1Kg 洗選蛋 1kg			
餐數	86							
5月21日 星期四	五穀飯	醬瓜蒸肉	塔香海草	炒大白菜	四神排骨湯	乳品	醣類： 36.5 g 脂肪： 5.8 g 蛋白質： 22.6 g 熱量： 246大卡	
		絞肉 8Kg 油蔥酥 1包 碎瓜(KG) 1Kg 青蔥 0.5Kg 五穀米 2kg	海草切 6Kg 肉絲 1Kg 九層塔 0.1Kg 青蔥 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	大白菜切 7Kg 豆皮 1Kg 木耳(濕) 0.5Kg 紅蘿蔔 0.5Kg	排骨丁 2.5Kg 四神包 2Kg 薏仁 0.4Kg 蓮子 0.1Kg			
餐數	90							
5月22日 星期五	白米飯	醬燒雞丁	火腿木須蛋	炒高麗菜	刺瓜油腐湯		醣類： 17.3 g 脂肪： 18.1 g 蛋白質： 22.3 g 熱量： 323大卡	
		雞腿丁 8Kg 洋蔥大丁 3Kg 照燒醬 1罐 青蔥 0.5Kg	洗選蛋(斤) 5Kg 木耳(濕) 1Kg 火腿丁(加) 1Kg 筍絲 1Kg 青蔥 0.5Kg 紅蘿蔔絲 0.5Kg	高麗菜切片 7Kg 紅蘿蔔絲 0.5Kg	刺瓜大丁 3Kg 大骨 1Kg 油豆腐丁(半) 1Kg			
餐數	90							

午餐執秘

教師兼
總務主任 詹德麟

總務主任

教師兼
總務主任 詹德麟

冠成食品工廠 電話：04-8317626 傳真：04-8376760

校長：

頂庄國小
校長 洪信德