

# 頂庄國小 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				
6月8日 星期一	白米飯	府城滷味		炸什蔬		炒豆芽菜		綠豆湯		水果	醣類： 118.0 g 脂肪： 28.7 g 蛋白質： 21.5 g 熱量： 806大卡
		白蘿蔔丁 4Kg	薯條 6Kg	豆芽菜 6Kg	綠豆 2kg	三角油豆腐小 2Kg	杏鮑菇頭 3Kg	韭菜 1Kg	糖 3包		
餐數 90		紅蘿蔔 1Kg	清醬油 2桶								
		海帶 1Kg									
		滷包 1包									
		小豆輪 0.5Kg									
		薑母 1Kg									
		蒜頭 1Kg									
6月9日 星期二	白飯	三杯雞		黃瓜肉羹		炒鵝白菜		味噌豆腐湯		水果	醣類： 49.3 g 脂肪： 27.7 g 蛋白質： 33.8 g 熱量： 565大卡
		無骨雞腿丁 8kg	大黃瓜丁 5Kg	鵝白菜 7Kg	非基因豆腐 1板	九層塔 0.5kg	肉羹 1Kg	薑絲 0.3KG	味噌 1盒		
餐數 90			紅蘿蔔 1Kg								
	6月10日 星期三	台式炒麵	台式炒麵		麥克雞塊		玉米蛋花湯		水果	醣類： 166.7 g 脂肪： 36.8 g 蛋白質： 45.5 g 熱量： 1181大卡	
油麵 12Kg			麥克雞塊 200塊	玉米粒 2Kg	大骨 1Kg	高麗菜切絲 4Kg	肉絲 2Kg	洗選蛋 20粒			青蔥 0.2kg
餐數 90		油蔥酥 1包									
		紅蘿蔔 0.5Kg									
		香菇絲 0.1Kg									
		蝦米 0.1Kg									
6月11日 星期四	五穀飯	洋蔥肉片		客家小炒		炒白花椰菜		豬血湯		乳品	醣類： 22.1 g 脂肪： 26.0 g 蛋白質： 35.9 g 熱量： 451大卡
		肉片 7Kg	芹菜 3Kg	白花椰菜 7Kg	豬血 4Kg	洋蔥丁 3Kg	豆干片 4Kg	紅蘿蔔 0.5Kg	大骨 1Kg		
餐數 90		青蔥 0.2kg									
		五穀米 2kg									
6月12日 星期五	白米飯	酥炸喜相逢		炒三菇		炒高麗菜		冬瓜魚丸湯		水果	醣類： 91.2 g 脂肪： 19.7 g 蛋白質： 19.4 g 熱量： 620大卡
		喜相逢 180條	西洋芹 4Kg	高麗菜 7Kg	冬瓜丁 4Kg	金針菇 2.5Kg	鮑魚菇 2Kg	紅蘿蔔 0.5Kg	魚丸切片 1Kg		
餐數 90			香菇(濕) 1Kg								

冠成食品工廠 電話：04-8317626 傳真：04-8376760

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

校長

頂庄國小  
校長 洪信德