

和順國小113年4月營養午餐食譜設計

和順國小113年4月營養午餐食譜設計														
113年 4 月 人數			輩 63		備品 5		共 63 人							
日期	主食		主菜		副菜		蔬菜		湯品		水果 轉進點心		嘉全果菜	
	總量		總量		總量		總量		總量		轉進人數	52 人		
	kg		kg		kg		kg		kg					
4月1日	小米飯		蘿蔔燒肉		黃瓜鮮燴		炒白花朵		菇菇雞湯		水果(精進)		營養分析	
(一)		肉丁 5 K		大黃瓜片 3.0 K		冷凍白花 4 K		冬瓜大丁 1.5 K		水果 57 個		全穀雜糧	6	
		白蘿蔔大丁 1 K		小肉片 1.5 K		蒜末 0.3 包		生香菇片 0.5 K		備品		豆魚蛋肉	2.8	
		紅蘿蔔大丁 0.5 K		紅蘿蔔片 0.6 K				雞腿丁 1 K				蔬菜	1.4	
		蔥珠 0.1 K		木耳片 0.6 K				薑絲 0.1 K				油脂與堅果	2	
												水果	0	
	個人量 0		個人量 105		個人量 90		個人量 63		個人量 48			乳品	0	
												總熱量	867.8	
4月2日	五穀飯		鮮蔬雞丁		洋蔥炒蛋		炒產銷蚵白菜		玉米排骨湯		水果		營養分析	
(二)		雞腿丁 5 K		雞蛋 3.5 k		產銷蚵白菜段 4 K		玉米段 2 K		水果 68 個		全穀雜糧	5	
		高麗菜片 1.5 K		洋蔥絲 1 k		蒜末 0.3 包		中排骨 1 K		備品		豆魚蛋肉	3.0	
		紅蘿蔔片 0.5 K		紅蘿蔔絲 1 k				芹菜珠 0.1 K				蔬菜	1.6	
		薑片 0.1 K										油脂與堅果	2	
												水果	1	
	個人量 0		個人量 111		個人量 87		個人量 63.5		個人量 48			乳品	0	
												總熱量	880.9	
4月3日	雞肉飯		雞肉飯		鹽酥雙拼		炒高麗菜		海芽蛋花湯		堅果(精進)		營養分析	
(三)		去骨雞肉片 5 k		cas生鮮地瓜切條 3 k		高麗菜切 4 K		濕海帶芽切小 2 K		堅果 57 個		全穀雜糧	6	
		豬油 0.6 k		米血丁 3 k		蒜末 0.3 包		雞蛋 1 K		備品		豆魚蛋肉	2.2	
		油蔥酥 1 包				紅蘿蔔絲 0.5 K		蔥珠 0.1 K				蔬菜	1.0	
												油脂與堅果	3	
												水果	0	
	個人量 0		個人量 0		個人量 95		個人量 63.5		個人量 49			乳品	0	
												總熱量	813.8	
4月4日	放假												營養分析	
(四)												全穀雜糧		
												豆魚蛋肉		
												蔬菜		
												油脂與堅果		
												水果		
	個人量 0		個人量 0		個人量 0		個人量 0.0		個人量 0.0			乳品		
												總熱量		
4月5日	放假												營養分析	
(五)												全穀雜糧		
												豆魚蛋肉		
												蔬菜		
												油脂與堅果		
												水果		
	個人量 0		個人量 0		個人量 0.0		個人量 0.0		個人量 0			乳品		
												總熱量	51.3	>50

含衛福部公告之六大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋)，屬特殊過敏體質者需特別注意。

本校一律使用國產豬肉

如遇颱風天依照政府公告放假，菜單直接順延一天，謝謝!!

※經營營養師審核：
午餐秘書：午餐黃玉華
執行秘書□通過
主任：教師兼
總務主任 蔡志鵬□不通過(原因：)
校長：

校長賀惠芳