A13 彰化縣大城鄉大城國民中學 107學年度第2學期第15週午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
5月20日星期一	麵疙瘩	什錦麵疙瘩	滷蛋	炒高麗菜	奶黃包		醣類(g) 111	主食類	6.6
		麵疙瘩 62Kg 韭菜 1Kg	滷蛋-個 380個	高麗菜切片 28Kg	奶黃包(65g) 380個		脂肪(g) 19	豆魚肉蛋類	2.5
		小白菜切段 10Kg	滷包-包 4個	生香菇 2Kg			蛋白質(g) 33.1	蔬菜類	2.4
		肉絲 9Kg		豆皮(1.8K/袋) 1Kg			熱量(大卡) 747.4	油脂類	2.3
		雞蛋 5Kg		蒜碎 0.6Kg				水果類	
		金針菇 3Kg						奶類	
		木耳絲 2Kg							
		紅蘿蔔絲 2Kg							
餐數 370		油蔥酥(600g) 1包		小米 4.5Kg					
5月21日星期二	小米飯	香菇雞丁	海帶三絲	炒油菜	酸辣湯		醣類(g) 102	主食類	6
		骨腿丁(CAS) 30Kg	海帶絲切段 10Kg	油菜切段 28Kg	肉絲 6Kg		脂肪(g) 19	豆魚肉蛋類	2.5
		杏鮑菇切塊 5Kg	五香豆干絲 8Kg	蒜碎 0.6Kg	金針菇 3Kg		蛋白質(g) 31.9	蔬菜類	2.4
		白蘿蔔中丁 3Kg	瘦肉絲 6Kg		脆筍絲(酸) 3Kg		熱量(大卡) 706.6	油脂類	2.3
		紅蘿蔔中丁 2Kg	西洋芹菜切片 5Kg		雞蛋 3Kg			水果類	
		老薑片 0.6Kg	蒜碎 0.6Kg		紅蘿蔔絲 2Kg			奶類	
					豆腐細(4.8K)(封膜) 1盒				
餐數 370					生辣椒 0.3Kg				
5月22日星期三	白米飯	紅燒肉丁	絲瓜鮮燴	炒大陸妹	青木瓜排骨湯		醣類(g) 107.5	主食類	6.4
		小肉丁 27Kg	絲瓜 25Kg	大陸妹切段 28Kg	青木瓜-大丁 13Kg		脂肪(g) 19.5	豆魚肉蛋類	2.5
		洋芋中丁 4Kg	絞肉 6Kg	蒜碎 0.6Kg	排骨丁(肉多) 5Kg		蛋白質(g) 32.6	蔬菜類	2.3
		紅蘿蔔中丁 3Kg	鴻喜菇 3Kg		薑絲 0.6Kg		熱量(大卡) 735.9	油脂類	2.4
		海帶結 3Kg	紅蘿蔔絲 2Kg					水果類	
		青蔥段 0.6Kg	豆皮(1.8K/袋) 1Kg					奶類	
			豆簽-1kg/包 1Kg						
			蔥花 0.6Kg						
餐數 370			蝦米 0.6Kg						
5月23日星期四	白米飯	黃金柳葉魚	洋蔥炒肉絲	炒小白菜	蘿蔔排骨湯		醣類(g) 101.5	主食類	6
		裹粉柳葉魚-條 760條	洋蔥絲 20Kg	小白菜切段 28Kg	白蘿蔔大丁 13Kg		脂肪(g) 20.5	豆魚肉蛋類	2.5
			肉絲 9Kg	蒜碎 0.6Kg	排骨丁(肉多) 5Kg		蛋白質(g) 31.8	蔬菜類	2.3
			青椒絲 2Kg		芹菜珠 0.6Kg		熱量(大卡) 717.7	油脂類	2.6
			青蔥段 0.6Kg					水果類	
								奶類	
餐數 370									
5月24日星期五	糙米飯	瓜仔肉燥	白菜滷	炒青江菜	玉米濃湯		醣類(g) 107.5	主食類	6.4
		絞肉 27Kg	大白菜切段 23Kg	青江菜切段 28Kg	洋芋小丁 5Kg		脂肪(g) 19	豆魚肉蛋類	2.5
		小小豆干丁 6Kg	鴿蛋 6Kg	蒜碎 0.6Kg	雞蛋 5Kg		蛋白質(g) 32.6	蔬菜類	2.3
		碎瓜 3Kg	紅蘿蔔絲 3Kg		玉米粒 4Kg		熱量(大卡) 731.4	油脂類	2.3
		蔥花 0.6Kg	木耳絲 2Kg		玉米濃湯粉(1K) 3包			水果類	
			豆皮(1.8K/袋) 1.8Kg		洋蔥中丁 3Kg			奶類	
			冬蝦 0.6Kg						
餐數 370			蒜碎 0.6Kg						

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計： 午餐秘書： 校長：

營養師張惠雯
營養字第008128號

Scanned by CamScanner