

P04 彰化縣大城鄉大城國民中學 109學年度第1學期第2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
9月7日 星期一	白米飯	<b>咖哩雞丁燴飯</b>	<b>豆干滷海帶</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>蘿蔔鮮菇湯</b>	光泉鮮奶(贈)	醣類： 116.5 g 脂肪： 28 g 蛋白質： 47.5 g 熱量： 908大卡
餐數 281		洋芋(中丁) 13 Kg 雞肉(雞清小丁) 9 Kg 洋蔥(中丁) 4 Kg 紅蘿蔔(中丁) 4 Kg 青花菜冷凍 3 Kg 咖哩粉(小磨坊600g) 2 盒	海帶片(PC) 291 PC 黑豆干(切9丁*菜洲) 14 Kg 滷包 3 包	蚵白菜(切段) 22 Kg 小米 4 Kg 薑(切絲) 0.3 Kg	白蘿蔔(中丁) 8.5 Kg 中骨*溫體 3 Kg 金針菇 3 Kg 芹菜(切珠) 0.2 Kg		
9月8日 星期二	小米飯	<b>京醬肉絲(甜麵醬庫存)</b>	<b>玉米肉茸</b>	<b>有機青松菜</b>	<b>高麗菜蛋花湯</b>		醣類： 111 g 脂肪： 24 g 蛋白質： 32.1 g 熱量： 788.4大卡
餐數 281		前腿肉絲*溫體 18 Kg 洋蔥(切絲) 9 Kg 紅蘿蔔(切絲) 1 Kg 青蔥 0.3 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg 甜麵醬(3K) 桶	玉米粒 17 Kg 三色丁 3 Kg 粗絞肉*溫體 3 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	有機青松菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	高麗菜(切片) 7 Kg 洗選蛋(KG) 5 Kg 大骨*溫體 2 Kg 薑(切絲) 0.3 Kg		
9月9日 星期三	白米飯	<b>雙冬鴨</b>	<b>壽喜燒鮮菇</b>	<b>炒青江菜</b>	<b>味噌豆腐湯</b>		醣類： 105.5 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 33.5 g 熱量： 785.5大卡
餐數 281		鴨肉(鴨丁) 25 Kg 冬瓜(中丁) 9 Kg 冬菜(KG) 0.3 Kg 薑(切片) 0.3 Kg	大白菜(切片) 12 Kg 冬粉 3 Kg 金針菇 3 Kg 前腿肉片*溫體 2.5 Kg 紅蘿蔔(切片) 2 Kg 生香菇(切絲) 1 Kg <small>柴魚片(200g) 1包,蒜仁(切碎) 0.2Kg</small>	青江菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	豆腐(小丁4.3K*榮) 3 盤 味噌(3K) 1 盒 青蔥 0.3 Kg 乾海芽 0.3 Kg		
9月10日 星期四	白米飯	<b>黃金蝦排</b>	<b>爆炒鹹豬肉</b>	<b>蒜香油菜</b>	<b>南瓜珍菇湯</b>		醣類： 112.5 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 27.4 g 熱量： 762.1大卡
餐數 281		蝦排(60g*片)(加) 291 片	洋蔥(切絲) 16 Kg 鹹豬肉片 4.5 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 青蔥 0.3 Kg 紅辣椒 0.2 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	油菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	南瓜(中丁) 10 Kg 大骨*溫體 2 Kg 秀珍菇 2 Kg 薑(切絲) 0.3 Kg		
9月11日 星期五	糙米飯	<b>香滷雞排</b>	<b>鐵板銀芽</b>	<b>蒜香高麗菜</b>	<b>綠豆薏仁湯</b>		醣類： 121 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 35.5 g 熱量： 855.5大卡
餐數 281		雞肉(雞排TSS-PC) 291 PC 滷包 3 包 薑(切片) 0.3 Kg	豆芽菜 13 Kg 前腿肉絲*溫體 4.5 Kg 洋蔥(切絲) 4 Kg 紅蘿蔔(切絲) 1 Kg 黑胡椒醬(台鹽850g) 1 罐 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	高麗菜(切片) 22 Kg 紅蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	綠豆 7 Kg 二砂糖(台糖1Kg) 6 包 小薏仁 2 Kg		

冠成食品工廠

電話：04-8326577 傳真：04-837676製表日：2020/9/4

食譜設計小組：

午餐秘書：

校長：