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 餐數281	白米飯	**咖哩雞丁燴飯** 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	**豆干滷海帶** 海帶片(PC) 291 PC 黑豆干(切9丁*榮洲) 14 Kg 滷包 3 包	**炒蚵白菜** 蚵白菜(切段) 22 Kg 小米 4 Kg 薑(切絲) 0.3 Kg	**蘿蔔鮮菇湯** 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	**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
9月8日星期二 餐數281	小米飯	**京醬肉絲(甜麵醬庫存)** 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	**玉米肉茸** 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** 有機青松菜(切段 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**高麗菜蛋花湯** 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		醣類：111 g 脂肪：24 g 蛋白質：32.1 g 熱量：788.4大卡
9月9日星期三 餐數281	白米飯	**雙冬鴨** 鴨肉(鴨丁) 25 Kg 冬瓜(中丁) 9 Kg 冬菜(KG) 0.3 Kg 薑(切片) 0.3 Kg	**壽喜燒鮮菇** 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 柴魚片(300g) 1包,蒜仁(切碎) 0.2Kg	**炒青江菜** 青江菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**味噌豆腐湯** 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		醣類：105.5 g 脂肪：25.5 g 蛋白質：33.5 g 熱量：785.5大卡
9月10日星期四 餐數281	白米飯	**黃金蝦排** 蝦排(60g*片)(加) 291 片	**爆炒鹹豬肉** 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	**蒜香油菜** 油菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**南瓜珍菇湯** 南瓜(中丁) 10 Kg 大骨*溫體 2 Kg 秀珍菇 2 Kg 薑(切絲) 0.3 Kg		醣類：112.5 g 脂肪：22.5 g 蛋白質：27.4 g 熱量：762.1大卡
9月11日星期五 餐數281	糙米飯	**香滷雞排** 雞肉(雞排TS5-PC) 291 PC 滷包 3 包 薑(切片) 0.3 Kg	**鐵板銀芽** 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(台塑850g) 1 罐 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**蒜香高麗菜** 高麗菜(切片) 22 Kg 紅蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**綠豆薏仁湯** 綠豆 7 Kg 二砂糖(台糖1Kg) 6 包 小薏仁 2 Kg		醣類：121 g 脂肪：25.5 g 蛋白質：35.5 g 熱量：855.5大卡

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：