

P04 彰化縣大城鄉大城國民中學 109學年度第1學期第3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14日 星期一	糙米飯	<b>蘿蔔燒肉</b>	<b>小黃瓜炒甜不辣</b>	<b>蒜香油菜</b>	<b>玉米蛋花湯</b>		醣類： 122.5 g 脂肪： 24 g 蛋白質： 33.7 g 熱量： 840.8大卡
		前腿肉丁*溫體 19 Kg 白蘿蔔(中丁) 9 Kg 紅蘿蔔(中丁) 2 Kg 薑(切片) 0.2 Kg	小黃瓜(切片) 13 Kg 甜不辣片(切絲)(加) 6 Kg 前腿肉絲*溫體 2 Kg 紅蘿蔔(切片) 2 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	油菜(切段) 22 Kg 胚芽米 4 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	玉米粒 5 Kg 洗選蛋(KG) 4 Kg 青蔥(切珠) 0.2 Kg		
9月15日 星期二	胚芽米飯	<b>左宗棠雞</b>	<b>青蔥碎脯蛋</b>	<b>炒青江菜</b>	<b>黃瓜排骨湯</b>		醣類： 97 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 33 g 熱量： 754大卡
		雞肉(骨腿丁*卜蜂) 24 Kg 洋蔥(切片) 7 Kg 彩椒(切片) 2 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	洗選蛋(KG) 17 Kg 碎脯(醃) 7 Kg 青蔥(切珠) 0.2 Kg	青江菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	大黃瓜(中丁) 11 Kg 中骨*溫體 3 Kg 薑(切片) 0.2 Kg		
9月16日 星期三	白米飯	<b>打拋豬肉</b>	<b>海帶干絲</b>	<b>蒜香高麗菜</b>	<b>枸杞青木瓜湯</b>		醣類： 101 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 30.3 g 熱量： 736.7大卡
		粗絞肉*溫體 19 Kg 洋蔥(小丁) 7 Kg 蕃茄(中丁) 4 Kg 泰式魚露(750ml) 1 瓶 檸檬汁(500ml) 1 瓶 九層塔 0.3 Kg <small>紅辣椒 0.2Kg, 蒜仁(切碎) 0.2Kg</small>	海帶(絲切) 15 Kg 白豆干(切絲*榮) 4 Kg 紅蘿蔔(切絲) 3 Kg 芹菜(切段) 0.5 Kg 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	青木瓜(中丁) 11 Kg 中骨*溫體 3 Kg 薑(切片) 0.2 Kg 枸杞(加工品) 0.1 Kg		
9月17日 星期四	白米飯	<b>豆瓣蒸魚</b>	<b>冬瓜封肉</b>	<b>有機空心菜</b>	<b>白菜豆腐湯</b>		醣類： 97.5 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 33.1 g 熱量： 756.4大卡
		水鯊魚片(片) 292 片 豆瓣醬(3K) 1 桶 青蔥(切段) 0.3 Kg 薑(切絲) 0.3 Kg	冬瓜(中丁) 14 Kg 紅蘿蔔(中丁) 4 Kg 粗絞肉*溫體 3 Kg 小豆輪(KG*泡水)(加) 2 Kg 薑(切片) 0.2 Kg	有機空心菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	小白菜(切段) 3 Kg 豆腐(小丁4.3K*榮) 3 盤 大骨*溫體 2 Kg 油蔥酥(150g) 1 包 青蔥(切珠) 0.2 Kg		
9月18日 星期五	糙米飯	<b>酥炸三節翅</b>	<b>扁蒲燴鵪鶉蛋</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>香菇鮮筍湯</b>		醣類： 99.5 g 脂肪： 25 g 蛋白質： 32.1 g 熱量： 751.4大卡
		雞肉(雞翅W6*PC)醃 292 PC	扁蒲(切片) 16 Kg 鵪鶉蛋 4 Kg 秀珍菇 2 Kg 紅蘿蔔(切片) 2 Kg 青蔥(切段) 0.2 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg 乾蝦仁 0.1 Kg	蚵白菜(切段) 22 Kg 薑(切絲) 0.2 Kg	鮮筍(切片) 11 Kg 大骨*溫體 2 Kg 生香菇(切片) 1 Kg 芹菜(切珠) 0.2 Kg		

冠成食品工廠

電話：04-8326577 傳真：04-837676 製表日：2020/9/10

食譜設計小組：

午餐秘書：

校長：