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 餐數282	糙米飯	**蘿蔔燒肉** 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	**小黃瓜炒甜不辣** 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	**蒜香油菜** 油菜(切段) 22 Kg 胚芽米 4 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**玉米蛋花湯** 玉米粒 5 Kg 洗選蛋(KG) 4 Kg 青蔥(切珠) 0.2 Kg		醣類： 122.5 g 脂肪： 24 g 蛋白質： 33.7 g 熱量： 840.8大卡
9月15日星期二 餐數282	胚芽米飯	**左宗棠雞** 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	**青蔥碎脯蛋** 洗選蛋(KG) 17 Kg 碎脯(醃) 7 Kg 青蔥(切珠) 0.2 Kg	**炒青江菜** 青江菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**黃瓜排骨湯** 大黃瓜(中丁) 11 Kg 中骨*溫體 3 Kg 薑(切片) 0.2 Kg		醣類： 97 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 33 g 熱量： 754大卡
9月16日星期三 餐數282	白米飯	**打拋豬肉** 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 紅辣椒 0.2Kg,蒜仁(切碎) 0.2Kg	**海帶干絲** 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	**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	**枸杞青木瓜湯** 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		醣類： 101 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 30.3 g 熱量： 736.7大卡
9月17日星期四 餐數282	白米飯	**豆瓣蒸魚** 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	**冬瓜封肉** 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** 有機空心菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**白菜豆腐湯** 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		醣類： 97.5 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 33.1 g 熱量： 756.4大卡
9月18日星期五 餐數282	糙米飯	**酥炸三節翅** 雞肉(雞翅W6*PC)醃 292 PC	**扁蒲燴鴿蛋** 扁蒲(切片) 16 Kg 鴿蛋 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	**炒蚵白菜** 蚵白菜(切段) 22 Kg 薑(切絲) 0.2 Kg	**香菇鮮筍湯** 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		醣類： 99.5 g 脂肪： 25 g 蛋白質： 32.1 g 熱量： 751.4大卡