

# 彰化縣大城鄉大城國民中學 109學年度第1學期第4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21日 星期一	麵食(油麵52Kg)	鐵板麵	麥克雞塊(*2)	蒜香高麗菜	蔬菜濃湯		醣類： 99.1 g 脂肪： 20.7 g 蛋白質： 32.6 g 熱量： 680大卡
		粗絞肉*溫體 10Kg 玉米粒 9Kg 洋蔥(小丁) 6Kg 青豆仁(KG) 3Kg 紅蘿蔔(小丁) 3Kg 蒜仁(切泥) 0.2Kg	麥克雞塊(個) 580個 生香菇(切絲) 1Kg 黑胡椒醬(台閩3K) 1桶 蘑菇醬(台閩3K) 1桶	高麗菜(切片) 22Kg 小薏仁 4Kg 紅蘿蔔(切絲) 1Kg 蒜仁(切碎) 0.2Kg	大白菜(切片) 8Kg 洗選蛋(KG) 4Kg 玉米濃湯粉(1K*包) 2包 紅蘿蔔(切絲) 2Kg 木耳(切絲) 1Kg 青蔥(切珠) 0.29Kg		
9月22日 星期二	洋蔥仁飯	三杯鴨丁	竹筍炒肉絲	有機蚵白菜	海結冬瓜湯		醣類： 113.8 g 脂肪： 18.9 g 蛋白質： 30.7 g 熱量： 757大卡
		鴨肉(鴨丁) 24Kg 米血(切丁) 9Kg 九層塔 0.3Kg 蒜仁 0.2Kg 薑(切片) 0.2Kg	鮮筍(切絲) 17Kg 前腿肉絲*溫體 3Kg 紅蘿蔔(切絲) 2Kg 木耳(切絲) 1Kg 青蔥(切段) 0.2Kg	有機蚵白菜(切段) 22Kg 薑(切絲) 0.2Kg	冬瓜(中丁) 8Kg 海帶結 3Kg 大骨*溫體 2Kg 紅蘿蔔(中丁) 1.5Kg 薑(切片) 0.2Kg		
9月23日 星期三	白米飯	味噌燒肉	玉米四寶	清炒扁蒲	蘿蔔魚丸湯		醣類： 115.4 g 脂肪： 25.3 g 蛋白質： 36.5 g 熱量： 844大卡
		前腿肉片*溫體 18Kg 洋蔥(切絲) 8Kg 紅蘿蔔(切片) 2Kg 味噌(3K) 1盒 青蔥(切段) 0.2Kg 蒜仁(切碎) 0.2Kg 薑(切片) 0.2Kg	玉米粒 12Kg 豆干(切丁*玉贊成) 5Kg 粗絞肉*溫體 3Kg 紅蘿蔔(小丁) 2Kg 毛豆仁 1Kg 青蔥(切段) 0.2Kg	扁蒲(切絲) 22Kg 紅蘿蔔(切絲) 2Kg 乾蝦皮 0.2Kg 蒜仁(切碎) 0.2Kg	白蘿蔔(中丁) 11Kg 小魚丸(加) 3Kg 芹菜(切珠) 0.2Kg		
9月24日 星期四	白米飯	薄鹽鯖魚	咖哩鮮蔬	蒜香油菜	酸辣湯		醣類： 103.7 g 脂肪： 28.1 g 蛋白質： 33.8 g 熱量： 807大卡
		鯖魚塊(中)1切2 292片	洋芋(中丁) 13Kg 紅蘿蔔(中丁) 5Kg 洋蔥(切片) 3Kg 咖哩粉(小磨坊600g) 2盒 粗絞肉*溫體 2Kg	油菜(切段) 22Kg 蒜仁(切碎) 0.2Kg	豬血(切丁) 4Kg 洗選蛋(KG) 3Kg 鮮筍(切絲) 3Kg 豆腐(小丁4.3K*榮) 2盤 紅蘿蔔(切絲) 2Kg 木耳(切絲) 0.5Kg 香菜 0.2Kg 紅辣椒 0.1Kg		
9月25日 星期五	糙米飯	香滷雞腿	洋蔥粉絲炒蛋	炒空心菜	紅豆紫米(提前)		醣類： 146.5 g 脂肪： 21.8 g 蛋白質： 35.3 g 熱量： 935大卡
		雞肉(棒棒腿D6*PC) 292PC 滷包 3包 薑(切片) 0.2Kg	洗選蛋(KG) 14Kg 洋蔥(切絲) 6Kg 冬粉 3Kg 紅蘿蔔(切絲) 1Kg 青蔥(切段) 0.2Kg	空心菜(切段) 22Kg 蒜仁(切碎) 0.2Kg	二砂糖(台糖1Kg) 6包 紅豆 6Kg 紫米 2Kg		
9月26日 星期六	白米飯	鹹蛋蒸肉	鐵板肉片	炒青江菜	南瓜排骨湯		醣類： 84.7 g 脂肪： 26.0 g 蛋白質： 31.7 g 熱量： 702大卡
		鹹蛋(個) 28個 粗絞肉*溫體 17Kg 碎瓜(醃) 3Kg 豆腐(大丁4.3K*榮) 2盤 玻璃紙(50入) 1包 青蔥(切珠) 0.2Kg 薑(切末) 0.2Kg	高麗菜(切片) 15Kg 前腿肉片*溫體 4Kg 豆芽菜 3Kg 洋蔥(切片) 2Kg 青蔥(切珠) 0.2Kg	青江菜(切段) 22Kg 蒜仁(切碎) 0.2Kg	南瓜(去皮中丁) 11Kg 中骨*溫體 3Kg 薑(切絲) 0.2Kg		