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 餐數280	麵食(油麵52Kg)	鐵板麵 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(*2 麥克雞塊(個) 580個 生香菇(切絲) 1Kg 黑胡椒醬(台閎3K) 1桶 蘑菇醬(台閎3K) 1桶	蒜香高麗菜 高麗菜(切片) 22Kg 小薏仁 4Kg 紅蘿蔔(切絲) 1Kg 蒜仁(切碎) 0.2Kg	蔬菜濃湯 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		醣類： 99.1 g 脂肪： 20.7 g 蛋白質： 32.6 g 熱量： 680大卡
9月22日星期二 餐數280	洋蔥仁飯	三杯鴨丁 鴨肉(鴨丁) 24Kg 米血(切丁) 9Kg 九層塔 0.3Kg 蒜仁 0.2Kg 薑(切片) 0.2Kg	竹筍炒肉絲 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 有機蚵白菜(切段) 22Kg 薑(切絲) 0.2Kg	海結冬瓜湯 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		醣類： 113.8 g 脂肪： 18.9 g 蛋白質： 30.7 g 熱量： 757大卡
9月23日星期三 餐數280	白米飯	味噌燒肉 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	玉米四寶 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	清炒扁蒲 扁蒲(切絲) 22Kg 紅蘿蔔(切絲) 2Kg 乾蝦皮 0.2Kg 蒜仁(切碎) 0.2Kg	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔(中丁) 11Kg 小魚丸(加) 3Kg 芹菜(切珠) 0.2Kg		醣類： 115.4 g 脂肪： 25.3 g 蛋白質： 36.5 g 熱量： 844大卡
9月24日星期四 餐數280	白米飯	薄鹽鯖魚 鯖魚塊(中)1切2 292片	咖哩鮮蔬 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	蒜香油菜 油菜(切段) 22Kg 蒜仁(切碎) 0.2Kg	酸辣湯 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		醣類： 103.7 g 脂肪： 28.1 g 蛋白質： 33.8 g 熱量： 807大卡
9月25日星期五 餐數280	糙米飯	香滷雞腿 雞肉(棒棒腿D6*PC) 292PC 滷包 3包 薑(切片) 0.2Kg	洋蔥粉絲炒蛋 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	炒空心菜 空心菜(切段) 22Kg 蒜仁(切碎) 0.2Kg	紅豆紫米(提前) 二砂糖(台糖1Kg) 6包 紅豆 6Kg 紫米 2Kg		醣類： 146.5 g 脂肪： 21.8 g 蛋白質： 35.3 g 熱量： 935大卡
9月26日星期六 餐數280	白米飯	鹹蛋蒸肉 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	鐵板肉片 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	炒青江菜 青江菜(切段) 22Kg 蒜仁(切碎) 0.2Kg	南瓜排骨湯 南瓜(去皮中丁) 11Kg 中骨*溫體 3Kg 薑(切絲) 0.2Kg		醣類： 84.7 g 脂肪： 26.0 g 蛋白質： 31.7 g 熱量： 702大卡

冠成食品工廠 電話： 冠成食品工廠 電話：04-8326577 傳真：04-8376760 109/09/15

食譜設計小組： 午餐秘書： 校長：