

P04 彰化縣大城鄉大城國民中學 109學年度第1學期第5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28日 星期一	糙米飯	馬鈴薯燒肉	小瓜炒黑輪	蒜香油菜	金針菇肉絲湯		醣類： 90 g 脂肪： 23 g 蛋白質： 28 g 熱量： 679大卡
餐數 281		前腿肉丁*溫體 18 Kg 洋芋(中丁) 8 Kg 紅蘿蔔(中丁) 3 Kg 薑(切片) 0.2 Kg	小黃瓜(切片) 13 Kg 黑輪(切片)(加) 6 Kg 前腿肉片*溫體 2 Kg 紅蘿蔔(切片) 2 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	油菜(切段) 22 Kg 五穀米 4 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	金針菇 8 Kg 前腿肉絲*溫體 2 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 青蔥(切珠) 0.2 Kg		
9月29日 星期二	五穀飯(提前)	紅燒雞丁	香菇蒸蛋	炒青江菜	柴魚味噌湯		醣類： 64.5 g 脂肪： 28.5 g 蛋白質： 32.1 g 熱量： 642.9大卡
餐數 281		雞肉(骨腿丁*卜蜂) 24 Kg 白蘿蔔(中丁) 8 Kg 紅蘿蔔(中丁) 2 Kg 薑(切片) 0.2 Kg	洗選蛋(KG) 16 Kg 洋蔥(切絲) 2 Kg 油蔥酥(150g) 1 包 生香菇(切絲) 1 Kg	青江菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	豆腐(小丁4.3K*榮) 3 盤 洋蔥(切絲) 2 Kg 味噌(3K) 1 盒 柴魚片(300g) 1 包 青蔥(切珠) 0.2 Kg		
9月30日 星期三	白米飯	蔥爆鹹豬肉	蒲瓜肉片	有機空心菜	筍片排骨湯		醣類： 70.5 g 脂肪： 23 g 蛋白質： 25.6 g 熱量： 591.4大卡
餐數 281		鹹豬肉片 18 Kg 洋蔥(切片) 7 Kg 豆芽菜 6 Kg 青蔥(切段) 0.2 Kg 紅辣椒 0.2 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	扁蒲(切片) 17 Kg 前腿肉片*溫體 3 Kg 秀珍菇 2 Kg 紅蘿蔔(切片) 2 Kg 乾蝦皮 0.2 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	有機空心菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	鮮筍(切片) 11 Kg 中骨*溫體 3 Kg 芹菜(切珠) 0.2 Kg		
月 日 星期四							醣類： 脂肪： 蛋白質： 熱量：
餐數							
月 日 星期五							醣類： 脂肪： 蛋白質： 熱量：
餐數							

冠成食品工廠

電話：04-8326577 傳真：04-837676製表日：2020/9/25

食譜設計小組：

午餐秘書：

校長：