

P04 彰化縣大城鄉大城國民中學 109學年度第1學期第6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
10月5日星期一	糙米飯	沙茶豬肉燴飯	蔥花吉拿棒	炒蚵白菜	蘿蔔排骨湯		醣類： 128.5 g 脂肪： 14 g 蛋白質： 24.8 g 熱量： 739.2大卡
餐數 281		高麗菜(切片) 12 Kg 前腿肉片*溫體 10 Kg 洋蔥(切絲) 7 Kg 玉米筍(切片) 2 Kg 生香菇(切絲) 2 Kg 秀珍菇 2 Kg 青蔥(切段) 0.3 Kg	香蔥吉拿棒(40g*條) 290 條 沙茶醬(福華3K) 1 桶 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	蚵白菜(切段) 22 Kg 燕麥 4 Kg 薑(切絲) 0.2 Kg	白蘿蔔(中丁) 11 Kg 中骨*溫體 3 Kg 芹菜(切珠) 0.2 Kg		
10月6日星期二	燕麥飯(提前)	宮保雞丁	蟹黃豆腐煲	蒜香油菜	小白菜蛋花湯		醣類： 98 g 脂肪： 32 g 蛋白質： 36.6 g 熱量： 826.4大卡
餐數 281		雞肉(雞胸丁) 26 Kg 小黃瓜(小丁) 3 Kg 油花生 3 Kg 紅蘿蔔(小丁) 2 Kg 青蔥(切珠) 0.2 Kg 乾辣椒 0.2 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	鹹蛋黃(個) 20 個 豆腐(大丁4.3K*榮) 5 盤 南瓜(去皮小丁) 4 Kg 紅蘿蔔(小丁) 1 Kg 青蔥(切珠) 0.2 Kg 乾蝦仁 0.2 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	油菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	小白菜(切段) 8 Kg 洗選蛋(KG) 4 Kg 大骨*溫體 2 Kg 薑(切絲) 0.2 Kg		
10月7日星期三	白米飯	醬肉絲(甜麵醬庫存)	玉米肉茸	蒜香高麗菜	黃瓜鮮菇湯		醣類： 110.5 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 30 g 熱量： 764.5大卡
餐數 281		前腿肉絲*溫體 18 Kg 洋蔥(切絲) 9 Kg 紅蘿蔔(切絲) 1 Kg 青蔥(切段) 0.3 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg 甜麵醬(3K) 桶	玉米粒 16 Kg 三色丁 3 Kg 粗絞肉*溫體 3 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	大黃瓜(切片) 10 Kg 大骨*溫體 2 Kg 金針菇 2 Kg 薑(切絲) 0.2 Kg		
10月8日星期四	白米飯	香酥魚柳條	咖哩南瓜	有機青江菜	味噌豆腐湯		醣類： 103 g 脂肪： 28 g 蛋白質： 33.7 g 熱量： 798.8大卡
餐數 281		魚柳條(PC) 600 條	南瓜(中丁) 13 Kg 紅蘿蔔(中丁) 5 Kg 洋蔥(切片) 3 Kg 粗絞肉*溫體 3 Kg 咖哩粉(小磨坊600g) 2 盒	有機青江菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	豆腐(小丁4.3K*榮) 3 盤 味噌(3K) 1 盒 青蔥(切珠) 0.3 Kg 乾海芽 0.3 Kg		
月 日 星期五							醣類： #VALUE! 脂肪： #VALUE! 蛋白質： #VALUE! 熱量： #VALUE!
餐數							

冠成食品工廠

電話：04-8326577 傳真：04-837676製表日： 2020/9/29

食譜設計小組：

午餐秘書：

校長：