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
		高麗菜(切片) 12 Kg	香蔥吉拿棒(40g*條) 290 條	蚵白菜(切段) 22 Kg	白蘿蔔(中丁) 11 Kg		
		前腿肉片*溫體 10 Kg	沙茶醬(福華3K) 1 桶	燕麥 4 Kg	中骨*溫體 3 Kg		
		洋蔥(切絲) 7 Kg	蒜仁(切碎) 0.2 Kg	薑(切絲) 0.2 Kg	芹菜(切珠) 0.2 Kg		
		玉米筍(切片) 2 Kg					
		生香菇(切絲) 2 Kg					
		秀珍菇 2 Kg					
餐數281		青蔥(切段) 0.3 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
		雞肉(雞胸丁) 26 Kg	鹹蛋黃(個) 20 個	油菜(切段) 22 Kg	小白菜(切段) 8 Kg		
		小黃瓜(小丁) 3 Kg	豆腐(大丁4.3K*箱) 5 盤	蒜仁(切碎) 0.2 Kg	洗選蛋(KG) 4 Kg		
		油花生 3 Kg	南瓜(去皮小丁) 4 Kg		大骨*溫體 2 Kg		
		紅蘿蔔(小丁) 2 Kg	紅蘿蔔(小丁) 1 Kg		薑(切絲) 0.2 Kg		
		青蔥(切珠) 0.2 Kg	青蔥(切珠) 0.2 Kg				
		乾辣椒 0.2 Kg	乾蝦仁 0.2 Kg				
餐數281		蒜仁(切碎) 0.2 Kg	蒜仁(切碎) 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
		前腿肉絲*溫體 18 Kg	玉米粒 16 Kg	高麗菜(切片) 22 Kg	大黃瓜(切片) 10 Kg		
		洋蔥(切絲) 9 Kg	三色丁 3 Kg	紅蘿蔔(切絲) 1 Kg	大骨*溫體 2 Kg		
		紅蘿蔔(切絲) 1 Kg	粗絞肉*溫體 3 Kg	蒜仁(切碎) 0.2 Kg	金針菇 2 Kg		
		青蔥(切段) 0.3 Kg	蒜仁(切碎) 0.2 Kg		薑(切絲) 0.2 Kg		
		蒜仁(切碎) 0.2 Kg					
		甜麵醬(3K) 桶					
餐數281							
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
		魚柳條(PC) 600 條	南瓜(中丁) 13 Kg	有機青江菜(切段) 22 Kg	豆腐(小丁4.3K*箱) 3 盤		
			紅蘿蔔(中丁) 5 Kg	蒜仁(切碎) 0.2 Kg	味噌(3K) 1 盒		
			洋蔥(切片) 3 Kg		青蔥(切珠) 0.3 Kg		
			粗絞肉*溫體 3 Kg		乾海芽 0.3 Kg		
			咖哩粉(小磨坊600g) 2 盒				
餐數281							
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：