# M07 彰化縣大城鄉大城國民中學 109學年度第1學期第7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12日星期一<br>餐數283 | 糙米飯 | **壽喜燒肉**<br>前腿肉片*溫體 18 Kg<br>大白菜(切片) 8 Kg<br>洋蔥(切片) 3 Kg<br>味醂(500ml) 1 瓶<br>金針菇 1 Kg<br>柴魚片(300g) 1 包<br>青蔥(切段) 0.2 Kg | **玉米肉茸**<br>玉米粒 16 Kg<br>三色丁 3 Kg<br>粗絞肉*溫體 3 Kg<br>蒜仁(切碎) 0.2 Kg | **炒芥藍菜**<br>芥藍菜(切段) 22 Kg<br>胚芽米 2 Kg<br>蒜仁(切碎) 0.2 Kg | **冬瓜排骨湯**<br>冬瓜(中丁) 11 Kg<br>中骨*溫體 3 Kg<br>薑(切片) 0.3 Kg | | 醣類：<br>116.5 g<br>脂肪：<br>22.5 g<br>蛋白質：<br>30.8 g<br>熱量：<br>791.7大卡 |
| 10月13日星期二<br>餐數283 | 胚芽米飯 | **泰式雞丁**<br>雞肉(骨腿丁*卜蜂) 24 Kg<br>洋蔥(中丁) 5 Kg<br>蕃茄(中丁) 3 Kg<br>福泰泰式酸甜醬 2 罐<br>檸檬汁(500ml) 1 瓶<br>九層塔 0.3 Kg<br>蒜仁(切碎) 0.2 Kg | **干片鮮蔬**<br>高麗菜(切片) 13 Kg<br>豆干(切片*玉贊成) 6 Kg<br>前腿肉片*溫體 3 Kg<br>紅蘿蔔(切片) 2 Kg<br>蒜仁(切碎) 0.2 Kg | **炒蚵白菜**<br>蚵白菜(切段) 22 Kg<br>薑(切絲) 0.2 Kg | **蛋香銀蘿湯**<br>白蘿蔔(切絲) 9 Kg<br>洗選蛋(KG) 3 Kg<br>大骨*溫體 2 Kg<br>芹菜(切珠) 0.2 Kg | | 醣類：<br>98.5 g<br>脂肪：<br>26 g<br>蛋白質：<br>33.3 g<br>熱量：<br>761.2大卡 |
| 10月14日星期三<br>餐數283 | 白米飯 | **米血滷鴨**<br>鴨肉(鴨丁) 24 Kg<br>米血(切丁) 9 Kg<br>薑(切片) 0.4 Kg | **紅蘿蔔炒蛋**<br>洗選蛋(KG) 17 Kg<br>紅蘿蔔(切絲) 13 Kg<br>青蔥(切珠) 0.3 Kg | **有機黑葉白菜**<br>有機黑葉白菜(切段) 22 Kg<br>蒜仁(切碎) 0.2 Kg | **紫菜魚丸湯**<br>小魚丸(加) 3 Kg<br>乾海芽 0.4 Kg<br>薑(切絲) 0.2 Kg | | 醣類：<br>109.5 g<br>脂肪：<br>26.5 g<br>蛋白質：<br>35.3 g<br>熱量：<br>817.7大卡 |
| 10月15日星期四<br>餐數283 | 白米飯 | **豆瓣蒸魚(豆瓣醬自備)**<br>水鯊魚片(片) 293 片<br>豆瓣醬(3K) 桶<br>青蔥(切段) 0.3 Kg<br>薑(切絲) 0.3 Kg | **扁蒲燴什錦**<br>扁蒲(切片) 16 Kg<br>鵪鶉蛋(鳥蛋) 4 Kg<br>秀珍菇 2 Kg<br>紅蘿蔔(切片) 2 Kg<br>青蔥(切段) 0.2 Kg<br>蒜仁(切碎) 0.2 Kg<br>乾蝦仁 0.1 Kg | **蒜香油菜**<br>油菜(切段) 22 Kg<br>蒜仁(切碎) 0.2 Kg | **翡翠豆腐羹**<br>洗選蛋(KG) 3 Kg<br>豆腐(小丁4.3K*榮) 2 盤<br>翡翠(3K) 1 包<br>吻仔魚 0.3 Kg<br>蒜仁(切泥) 0.2 Kg | | 醣類：<br>97.5 g<br>脂肪：<br>24 g<br>蛋白質：<br>30.3 g<br>熱量：<br>727.2大卡 |
| 10月16日星期五<br>餐數283 | 糙米飯 | **新疆大盤雞**<br>雞肉(骨腿丁*卜蜂) 24 Kg<br>洋芋(中丁) 7 Kg<br>豆瓣醬(3K) 1 桶<br>青椒(切片) 1 Kg<br>紅蘿蔔(中丁) 1 Kg<br>花椒(KG) 0.2 Kg<br>青蔥(切段) 0.2Kg,薑(切片) 0.2Kg | **塔香海茸**<br>海茸(切小段) 18 Kg<br>前腿肉絲*溫體 3 Kg<br>紅蘿蔔(切絲) 2 Kg<br>九層塔 0.3 Kg<br>蒜仁(切碎) 0.3 Kg<br>薑(切絲) 0.3 Kg | **炒青江菜**<br>青江菜(切段) 22 Kg<br>蒜仁(切碎) 0.2 Kg | **仙草蜜**<br>二砂糖(台糖1Kg) 7 包<br>仙草凍(5K*榮洲) 6 包 | | 醣類：<br>100 g<br>脂肪：<br>19.5 g<br>蛋白質：<br>28.5 g<br>熱量：<br>689.5大卡 |

冠成食品工廠　　電話：04-8326577 傳真：04-8376760　　製表日：　2020/10/8

食譜設計小組：　　午餐秘書：　　校長：