

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

冠成食品工廠

電話：04-8326577 傳真：04-837676製表日： 2020/10/8

食譜設計小組：

午餐秘書：

校長：