

M07 彰化縣大城鄉大城國民中學 109學年度第1學期第8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19日 星期一	麵食(白油麵52K)	義大利麵	芝麻球(*2)	蒜香高麗菜	海芽銀魚蛋花湯	光泉鮮奶(自備)	醣類： 115 g 脂肪： 18.7 g 蛋白質： 31.2 g 熱量： 753.1大卡
餐數 283		粗絞肉*溫體 10 Kg 玉米粒 8 Kg 青花菜冷凍 5 Kg 洋蔥(小丁) 3 Kg 紅蘿蔔(小丁) 2 Kg 蕃茄醬(可果美3.3K) 1 罐	芝麻球(粒)(加) 600 粒 黑胡椒醬(台閩3K) 1 桶 蘑菇醬(台閩3K) 1 桶	高麗菜(切片) 22 Kg 五穀米 5 Kg 紅蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	洗選蛋(KG) 4.5 Kg 吻仔魚 0.4 Kg 乾海芽 0.4 Kg 薑(切絲) 0.3 Kg		
10月20日 星期二	五穀飯(提前)	三杯雞	筍香肉片	炒蚵白菜	肉骨茶湯		醣類： 76.5 g 脂肪： 23 g 蛋白質： 26.2 g 熱量： 617.8大卡
餐數 283		雞肉(骨腿丁*卜蚶) 24 Kg 米血(切丁) 6 Kg 九層塔 0.4 Kg 薑(切片) 0.4 Kg 蒜仁 0.2 Kg 紅辣椒 0.1 Kg	鮮筍(切片) 16 Kg 前腿肉片*溫體 4 Kg 紅蘿蔔(切片) 2 Kg 木耳(切絲) 1 Kg 青蔥(切段) 0.2 Kg	蚵白菜(切段) 22 Kg 薑(切絲) 0.3 Kg	白蘿蔔(中丁) 11 Kg 中骨*溫體 3 Kg 肉骨茶包 3 包 薑(切絲) 0.3 Kg		
10月21日 星期三	白米飯	阿婆滷肉	螞蟻上樹	炒青江菜	南瓜珍菇湯		醣類： 90.5 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 27.2 g 熱量： 673.3大卡
餐數 283		前腿肉丁*溫體 18 Kg 花豆(泡水) 4 Kg 紅蘿蔔(中丁) 3 Kg 青蔥(切珠) 0.3 Kg 蒜仁 0.2 Kg	高麗菜(切片) 12 Kg 冬粉 3.5 Kg 粗絞肉*溫體 3 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 木耳(切絲) 1 Kg 辣豆瓣醬(600g*十全) 1 罐 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	青江菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	南瓜(中丁) 10 Kg 大骨*溫體 2 Kg 秀珍菇 2 Kg 薑(切絲) 0.3 Kg		
10月22日 星期四	白米飯	香酥石喬魚	雙色豆腐	有機黑葉白菜	黃瓜排骨湯		醣類： 64.5 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 29.3 g 熱量： 613.7大卡
餐數 283		石喬腹片(7/8*片) 293 片	豬血(切丁) 8 Kg 豆腐(大丁4.3K*榮) 4 盤 粗絞肉*溫體 3 Kg 青蔥(切珠) 0.3 Kg 薑(切片) 0.3 Kg 紅辣椒 0.1 Kg	有機黑葉白菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	大黃瓜(中丁) 11 Kg 中骨*溫體 3 Kg 薑(切片) 0.2 Kg		
10月23日 星期五	糙米飯	雙冬鴨	玉米炒蛋	蒜香油菜	榨菜肉絲湯		醣類： 76.5 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 31.7 g 熱量： 653.3大卡
餐數 264		鴨肉(鴨丁) 23 Kg 冬瓜(中丁) 9 Kg 冬菜(KG) 0.3 Kg 薑(切片) 0.3 Kg	洗選蛋(KG)QR 14 Kg 玉米粒 6 Kg 紅蘿蔔(小丁) 2 Kg 青蔥(切珠) 0.2 Kg	油菜(切段) 21 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	榨菜(切絲)(醃) 7 Kg 前腿肉絲*溫體 3 Kg 冬粉 2 Kg 青蔥(切珠) 0.2 Kg		

冠成食品工廠

電話：04-8326577 傳真：04-837676製表日：2020/10/15

食譜設計小組：

午餐秘書：

校長：