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 餐數283	麵食(白油麵52K)	**義大利麵** 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(*2** 芝麻球(粒)(加) 600 粒 黑胡椒醬(台閔3K) 1 桶 蘑菇醬(台閔3K) 1 桶	**蒜香高麗菜** 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	**海芽銀魚蛋花湯** 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	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
10月20日星期二 餐數283	五穀飯(提前)	**三杯雞** 雞肉(骨腿丁*卜蜂) 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	**筍香肉片** 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	**炒蚵白菜** 蚵白菜(切段) 22 Kg 薑(切絲) 0.3 Kg	**肉骨茶湯** 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		醣類：76.5 g 脂肪：23 g 蛋白質：26.2 g 熱量：617.8大卡
10月21日星期三 餐數283	白米飯	**阿婆滷肉** 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	**螞蟻上樹** 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	**炒青江菜** 青江菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**南瓜珍菇湯** 南瓜(中丁) 10 Kg 大骨*溫體 2 Kg 秀珍菇 2 Kg 薑(切絲) 0.3 Kg		醣類：90.5 g 脂肪：22.5 g 蛋白質：27.2 g 熱量：673.3大卡
10月22日星期四 餐數283	白米飯	**香酥石喬魚** 石喬腹片(7/8*片) 293 片	**雙色豆腐** 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** 有機黑葉白菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**黃瓜排骨湯** 大黃瓜(中丁) 11 Kg 中骨*溫體 3 Kg 薑(切片) 0.2 Kg		醣類：64.5 g 脂肪：26.5 g 蛋白質：29.3 g 熱量：613.7大卡
10月23日星期五 餐數264	糙米飯	**雙冬鴨** 鴨肉(鴨丁) 23 Kg 冬瓜(中丁) 9 Kg 冬菜(KG) 0.3 Kg 薑(切片) 0.3 Kg	**玉米炒蛋** 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	**蒜香油菜** 油菜(切段) 21 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**榨菜肉絲湯** 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		醣類：76.5 g 脂肪：24.5 g 蛋白質：31.7 g 熱量：653.3大卡

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：