

M07 彰化縣大城鄉大城國民中學 109學年度第1學期第9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26日 星期一 | 糙米飯 | 鵝蛋肉燥 | 巧幫滷味 | 清炒扁蒲 | 玉米蛋花湯 | | 醣類： 85 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 31.3 g 熱量： 699.2大卡 |
| 餐數 283 | | 粗絞肉*溫體 17 Kg 碎瓜(醃) 6 Kg 鵝蛋(鵝鴨蛋) 4 Kg 油蔥酥(150g) 1 包 蒜仁(切碎) 0.2 Kg | 高麗菜(切片) 12 Kg 黑豆干(切9丁*菜洲) 6 Kg 米血(切丁) 3 Kg 魚羹 3 Kg 滷包 2 包 | 扁蒲(切絲) 22 Kg 小米 5 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 乾蝦皮 0.2 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg | 玉米粒 5 Kg 洗選蛋(KG) 4 Kg 青蔥(切珠) 0.2 Kg | | |
| 10月27日 星期二 | 小米飯(256) | 香滷雞翅 | 紅蘿蔔炒蛋 | 蒜香地瓜葉 | 海結冬瓜湯 | | 醣類： 67 g 脂肪： 28 g 蛋白質： 31.9 g 熱量： 647.6大卡 |
| 餐數 256 | | 雞肉(雞翅W6*PC)醃 266 PC 滷包 3 包 薑(切片) 0.2 Kg | 洗選蛋(KG) 15 Kg 紅蘿蔔(切絲) 12 Kg 青蔥(切珠) 0.3 Kg | 地瓜葉(處理好) 20 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg | 冬瓜(中丁) 7 Kg 海帶結 3 Kg 大骨*溫體 2 Kg 紅蘿蔔(中丁) 1.5 Kg 薑(切片) 0.2 Kg | | |
| 10月28日 星期三 | 白米飯 | 泡菜雞丁 | 黃瓜鮮燴 | 炒青江菜 | 白菜豆腐湯 | | 醣類： 67.5 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 28.5 g 熱量： 613.5大卡 |
| 餐數 283 | | 雞肉(雞胸丁) 24 Kg 高麗菜(切片) 6 Kg 韓式泡菜(KG) 3 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg | 大黃瓜(切片) 16 Kg 前腿肉片*溫體 3 Kg 紅蘿蔔(切片) 3 Kg 杏鮑菇(頭切中丁) 2 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg | 青江菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg | 豆腐(小丁4.3K*榮) 3 盤 蚵白菜(切段) 3 Kg 大骨*溫體 2 Kg 油蔥酥(150g) 1 包 青蔥(切珠) 0.2 Kg | | |
| 10月29日 星期四 | 白米飯 | 香酥花枝排 | 醋溜白菜 | 有機油菜 | 洋芋濃湯 | | 醣類： 83.5 g 脂肪： 23 g 蛋白質： 24.3 g 熱量： 638.2大卡 |
| 餐數 283 | | 魷魚排(60g*PC)加) 293 PC | 大白菜(切片) 18 Kg 前腿肉絲*溫體 3.5 Kg 木耳(切絲) 2 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 青蔥(切段) 0.2 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg | 有機油菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg | 洋芋(小丁) 6 Kg 玉米粒 4 Kg 洋蔥(小丁) 3 Kg 洗選蛋(KG) 3 Kg 玉米濃湯粉(1K*包) 2 包 紅蘿蔔(小丁) 1 Kg | | |
| 10月30日 星期五 | 糙米飯 | 蘿蔔燒肉 | 海帶干絲 | 蒜香高麗菜 | 筍片大骨湯 | | 醣類： 69.5 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 26.1 g 熱量： 593.9大卡 |
| 餐數 283 | | 前腿肉丁*溫體 19 Kg 白蘿蔔(中丁) 9 Kg 紅蘿蔔(中丁) 2 Kg 薑(切片) 0.2 Kg | 海帶(絲切) 15 Kg 白豆干(切絲*榮) 4 Kg 紅蘿蔔(切絲) 3 Kg 芹菜(切段) 0.5 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg | 高麗菜(切片) 22 Kg 紅蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg | 鮮筍(切片) 11 Kg 大骨*溫體 3 Kg 芹菜(切珠) 0.2 Kg | | |

冠成食品工廠

電話：04-8326577 傳真：04-837676製表日：2020/10/22

食譜設計小組：

午餐秘書：

校長：