M07 彰化縣大城鄉大城國民中學 109學年度第1學期第10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
11月2日星期一 餐數283	炒粄條(板條48K)	**客家炒粄條** 高麗菜(切片) 11 Kg 前腿肉絲*溫體 9 Kg 豆芽菜 5 Kg 韭菜(切段) 2 Kg 油蔥酥(600g) 1 包 紅蘿蔔(切絲) 1 Kg 乾香菇(切絲) 0.2 Kg	**鮮肉包** 肉包(65g*奇美) 293 個	**炒大陸妹** 大陸妹(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**酸菜豬血湯** 豬血(切丁) 10 Kg 酸菜(切絲)(醃) 4 Kg 大骨*溫體 2 Kg 油蔥酥(600g) 1 包 韭菜(切段) 0.5 Kg 薑(切絲) 0.2 Kg	光泉鮮奶(自備)	醣類： 113 g 脂肪： 24.2 g 蛋白質： 38.8 g 熱量： 825大卡
11月3日星期二 餐數283	洋蔥仁飯	**港式肉排** 港式肉排(60g*片) 293 片	**扁蒲炒肉絲** 扁蒲(切絲) 17 Kg 前腿肉絲*溫體 4 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 木耳(切絲) 1 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**蒜香高麗菜** 高麗菜(切片) 22 Kg 小薏仁 4 Kg 紅蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**蘿蔔排骨湯** 白蘿蔔(中丁) 11 Kg 中骨*溫體 3 Kg 芹菜(切珠) 0.2 Kg		醣類： 109 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 31.2 g 熱量： 772.3大卡
11月4日星期三 餐數283	白米飯	**三杯鴨丁** 鴨肉(鴨丁) 24 Kg 米血(切丁) 9 Kg 九層塔 0.3 Kg 蒜仁 0.2 Kg 薑(切片) 0.2 Kg	**咖哩鮮蔬** 洋芋(中丁) 13 Kg 紅蘿蔔(中丁) 5 Kg 洋蔥(切片) 3 Kg 咖哩粉(小磨坊600g) 2 盒 粗絞肉*溫體 2 Kg	**有機小松菜** 有機小松菜(切段 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**味噌豆腐湯** 豆腐(小丁4.3K*箱) 3 盤 味噌(3K) 1 盒 青蔥(切珠) 0.3 Kg 乾海芽 0.3 Kg		醣類： 85 g 脂肪： 25 g 蛋白質： 29.9 g 熱量： 684.6大卡
11月5日星期四 餐數283	白米飯	**豆鼓蒸魚** 水鯊魚片(5/6*片) 293 片 薑(切絲0.6K*包) 1 包 豆豉(KG) 0.3 Kg 青蔥(切段) 0.3 Kg	**南瓜滑蛋** 洗選蛋(KG) 15 Kg 南瓜(去皮中丁) 13 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	**香菇鮮筍湯** 鮮筍(切片) 11 Kg 大骨*溫體 2 Kg 生香菇(切片) 1 Kg 芹菜(切珠) 0.2 Kg		醣類： 70.5 g 脂肪： 29 g 蛋白質： 33.6 g 熱量： 677.4大卡
11月6日星期五 餐數283	糙米飯	**香滷雞腿** 雞肉(棒棒腿D6*PC) 293 PC 滷包 3 包 薑(切片) 0.2 Kg	**泡菜豆腐** 高麗菜(切片) 9 Kg 豆腐(大丁4.3K*箱) 3 盤 韓式泡菜(KG) 3 Kg 金針菇 2 Kg 毛豆仁 1 Kg 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	**芋頭西米露** 二砂糖(台糖1Kg) 7 包 芋頭(小丁) 6 Kg 西谷米 3 Kg 椰漿(400ml*小磨坊) 3 瓶		醣類： 76 g 脂肪： 24 g 蛋白質： 27.3 g 熱量： 629.2大卡