

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	炒板條(板條48K)	<b>客家炒板條</b>	<b>鮮肉包</b>	<b>炒大陸妹</b>	<b>酸菜豬血湯</b>	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
餐數 283		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	肉包(65g*奇美) 293 個	大陸妹(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	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		
11月3日 星期二	洋蔥仁飯	<b>港式肉排</b>	<b>扁蒲炒肉絲</b>	<b>蒜香高麗菜</b>	<b>蘿蔔排骨湯</b>		醣類： 109 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 31.2 g 熱量： 772.3大卡
餐數 283		港式肉排(60g*片) 293 片	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	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	白蘿蔔(中丁) 11 Kg 中骨*溫體 3 Kg 芹菜(切珠) 0.2 Kg		
11月4日 星期三	白米飯	<b>三杯鴨丁</b>	<b>咖哩鮮蔬</b>	<b>有機小松菜</b>	<b>味噌豆腐湯</b>		醣類： 85 g 脂肪： 25 g 蛋白質： 29.9 g 熱量： 684.6大卡
餐數 283		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	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(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	豆腐(小丁4.3K*榮) 3 盤 味噌(3K) 1 盒 青蔥(切珠) 0.3 Kg 乾海芽 0.3 Kg		
11月5日 星期四	白米飯	<b>豆鼓蒸魚</b>	<b>南瓜滑蛋</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>香菇鮮筍湯</b>		醣類： 70.5 g 脂肪： 29 g 蛋白質： 33.6 g 熱量： 677.4大卡
餐數 283		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	洗選蛋(KG) 15 Kg 南瓜(去皮中丁) 13 Kg 青蔥(切段) 0.2 Kg	蚵白菜(切段) 22 Kg 薑(切絲) 0.3 Kg	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		
11月6日 星期五	糙米飯	<b>香滷雞腿</b>	<b>泡菜豆腐</b>	<b>炒青江菜</b>	<b>芋頭西米露</b>		醣類： 76 g 脂肪： 24 g 蛋白質： 27.3 g 熱量： 629.2大卡
餐數 283		雞肉(棒棒腿D6*PC) 293 PC 滷包 3 包 薑(切片) 0.2 Kg	高麗菜(切片) 9 Kg 豆腐(大丁4.3K*榮) 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	青江菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	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		

冠成食品工廠

電話：04-8326577 傳真：04-8376708 表日：2020/10/29

食譜設計小組：

午餐秘書：

校長：