

P04 彰化縣大城鄉大城國民中學 109學年度第1學期第11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9日 星期一	糙米飯	左宗棠雞	蟬味絲蒸蛋	蒜香油菜	金針菇肉絲湯		醣類： 76 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 31.6 g 熱量： 673.4大卡
		雞肉(骨髓丁*卜蜂) 24 Kg 洋蔥(切片) 7 Kg 彩椒(切片) 2 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	洗選蛋(KG) 17 Kg 蟬味絲 3 Kg	油菜(切段) 22 Kg 燕麥 4 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	金針菇 8 Kg 前腿肉絲*溫體 2 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 青蔥(切珠) 0.2 Kg		
餐數 283							
11月10日 星期二	燕麥飯(提前)	回鍋肉片	肉絲炒冬粉	炒大陸妹	黃瓜排骨湯		醣類： 110.5 g 脂肪： 29.5 g 蛋白質： 32.9 g 熱量： 839.1大卡
		前腿肉片*溫體 17 Kg 洋蔥(切絲) 6 Kg 豆干(切片*玉贊成) 5 Kg 紅蘿蔔(切片) 3 Kg 青蔥(切段) 0.2 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	高麗菜(切絲) 13 Kg 冬粉 4 Kg 前腿肉絲*溫體 3 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 芹菜(切段) 0.5 Kg 乾香菇(切絲) 0.1 Kg 乾蝦仁 0.1 Kg	大陸妹(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		
餐數 283							
11月11日 星期三	白米飯	杏鮑菇燒鴨	爆炒鹹豬肉	炒青江菜	高麗菜蛋花湯		醣類： 67.5 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 27.1 g 熱量： 598.9大卡
		鴨肉(鴨丁) 24 Kg 杏鮑菇(頭切中丁) 6 Kg 薑(切片) 0.3 Kg	洋蔥(切絲) 16 Kg 鹹豬肉片 4.5 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 青蔥(切段) 0.3 Kg 紅辣椒 0.2 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	青江菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	高麗菜(切片) 8 Kg 洗選蛋(KG) 4 Kg 大骨*溫體 2 Kg 薑(切絲) 0.2 Kg		
餐數 283							
11月12日 星期四	白米飯	薄鹽鯖魚	冬瓜封肉	有機黑葉白菜	酸辣湯		醣類： 66.5 g 脂肪： 29.5 g 蛋白質： 31.1 g 熱量： 655.9大卡
		鯖魚塊(中)1切2 293 片	冬瓜(中丁) 14 Kg 紅蘿蔔(中丁) 4 Kg 粗絞肉*溫體 3 Kg 小豆輪(KG*泡水)(加) 2 Kg 薑(切片) 0.2 Kg	有機黑葉白菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	豬血(切丁) 4 Kg 洗選蛋(KG) 3 Kg 鮮筍(切絲) 3 Kg 豆腐(小丁4.3K*榮) 2 盤 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 前腿肉絲*溫體 1 Kg		
餐數 283							
11月13日 星期五	糙米飯	清蒸肉餅	塔香海茸	蒜香高麗菜	蘿蔔魚丸湯		醣類： 68 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 25.8 g 熱量： 586.7大卡
		粗絞肉*溫體 18 Kg 碎瓜(醃) 6 Kg 魚漿 3 Kg 青蔥(切珠) 0.2 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	海茸(切小段) 18 Kg 前腿肉絲*溫體 3 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 九層塔 0.3 Kg 薑(切絲) 0.3 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	白蘿蔔(中丁) 11 Kg 小魚丸(加) 3 Kg 芹菜(切珠) 0.2 Kg		
餐數 283							

冠成食品工廠

電話：04-8326577 傳真：04-837676製表日： 2020/11/5

食譜設計小組：

午餐秘書：

校長：