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 餐數283	糙米飯	**左宗棠雞** 雞肉(骨腿丁*卜蜂) 24 Kg 洋蔥(切片) 7 Kg 彩椒(切片) 2 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**蟳味絲蒸蛋** 洗選蛋(KG) 17 Kg 蟳味絲 3 Kg	**蒜香油菜** 油菜(切段) 22 Kg 燕麥 4 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**金針菇肉絲湯** 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		醣類：76 g 脂肪：27 g 蛋白質：31.6 g 熱量：673.4大卡
11月10日星期二 餐數283	燕麥飯(提前)	**回鍋肉片** 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	**肉絲炒冬粉** 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	**炒大陸妹** 大陸妹(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：110.5 g 脂肪：29.5 g 蛋白質：32.9 g 熱量：839.1大卡
11月11日星期三 餐數283	白米飯	**杏鮑菇燒鴨** 鴨肉(鴨丁) 24 Kg 杏鮑菇(頭切中丁) 6 Kg 薑(切片) 0.3 Kg	**爆炒鹹豬肉** 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	**炒青江菜** 青江菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**高麗菜蛋花湯** 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		醣類：67.5 g 脂肪：24.5 g 蛋白質：27.1 g 熱量：598.9大卡
11月12日星期四 餐數283	白米飯	**薄鹽鯖魚** 鯖魚塊(中)1切2 293 片	**冬瓜封肉** 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** 有機黑葉白菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**酸辣湯** 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 木耳(切絲) 0.5Kg,香菜 0.2Kg,紅辣椒 0.1Kg		醣類：66.5 g 脂肪：29.5 g 蛋白質：31.1 g 熱量：655.9大卡
11月13日星期五 餐數283	糙米飯	**清蒸肉餅** 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	**塔香海茸** 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	**蒜香高麗菜** 高麗菜(切片) 22 Kg 紅蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**蘿蔔魚丸湯** 白蘿蔔(中丁) 11 Kg 小魚丸(加) 3 Kg 芹菜(切珠) 0.2 Kg		醣類：68 g 脂肪：23.5 g 蛋白質：25.8 g 熱量：586.7大卡

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：