P04 彰化縣大城鄉大城國民中學 109學年度第1學期第12週午餐食譜菜單設計(葷

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
11月16日星期一 餐數 283	白米飯	**咖哩豬肉燴飯** 洋芋(中丁) 13 Kg 前腿肉片*溫體 11 Kg 洋蔥(中丁) 4 Kg 紅蘿蔔(中丁) 4 Kg 青花菜冷凍 3 Kg 咖哩粉(小磨坊600g) 2 盒	**清蒸獅子頭** 獅子頭(裕興*粒)(加) 293 粒	**炒大陸妹** 大陸妹(切段) 22 Kg 胚芽米 4 Kg 黏師父酥炸粉(1K) 1 包 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**冬瓜鮮菇湯** 冬瓜(中丁) 11 Kg 大骨*溫體 3 Kg 生香菇(切絲) 1 Kg 薑(切片) 0.3 Kg	光泉鮮奶(自備)	醣類：95.5 g 脂肪：19.2 g 蛋白質：29.4 g 熱量：672.4大卡
11月17日星期二 餐數 283	胚芽米飯	**紅燒雞丁** 雞肉(骨腿丁*卜蜂) 24 Kg 白蘿蔔(中丁) 8 Kg 紅蘿蔔(中丁) 2 Kg 薑(切片) 0.2 Kg	**干片鮮蔬** 高麗菜(切片) 13 Kg 豆干(切片*玉贊成) 6 Kg 前腿肉片*溫體 3 Kg 紅蘿蔔(切片) 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	**筍片排骨湯** 鮮筍(切片) 11 Kg 中骨*溫體 3 Kg 芹菜(切珠) 0.2 Kg		醣類：68 g 脂肪：25 g 蛋白質：27.9 g 熱量：608.6大卡
11月18日星期三 餐數 283	白米飯	**蜜汁排骨** 小排骨*溫體 12 Kg 地瓜(中丁) 9 Kg 前腿肉丁*溫體 8 Kg 麥芽糖(1.8K) 1 罐 薑(切片) 0.2 Kg 白芝麻 0.1 Kg	**黃瓜鮮燴** 大黃瓜(切片) 17 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	**炒蚵白菜** 蚵白菜(切段) 22 Kg 薑(切絲) 0.3 Kg	**海芽銀魚蛋花湯** 洗選蛋(KG) 4.5 Kg 吻仔魚 0.4 Kg 乾海芽 0.4 Kg 薑(切絲) 0.3 Kg		醣類：75 g 脂肪：23 g 蛋白質：25.2 g 熱量：607.8大卡
11月19日星期四 餐數 283	白米飯	**香酥肉魚** 肉魚(片) 293 片	**紹子豆腐** 豆腐(大丁4.3K*榮) 5 盤 洋蔥(切片) 3 Kg 粗絞肉*溫體 3 Kg 木耳(切絲) 1.5 Kg 青蔥(切段) 0.3 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	**南瓜珍菇湯** 南瓜(中丁) 11 Kg 大骨*溫體 2 Kg 秀珍菇 2 Kg 薑(切絲) 0.2 Kg		醣類：71 g 脂肪：28.5 g 蛋白質：32.9 g 熱量：672.1大卡
11月20日星期五 餐數 283	糙米飯	**鐵板鴨肉** 鴨肉(鴨丁) 25 Kg 洋蔥(切片) 6 Kg 紅蘿蔔(切片) 2 Kg 黑胡椒醬(台閔3K) 1 桶 薑(切片) 0.3 Kg	**鴻喜菇炒蛋** 洗選蛋(KG) 15 Kg 鴻喜菇 5 Kg 小白菜(切段) 3 Kg 青蔥(切段) 0.2 Kg 蒜仁(切碎) 0.1 Kg	**有機油菜** 有機油菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**紅豆紫米(提前)** 二砂糖(台糖1Kg) 7 包 紅豆 6 Kg 紫米 2 Kg		醣類：86 g 脂肪：25.5 g 蛋白質：30.8 g 熱量：696.7大卡

冠成食品工廠　　電話：04-8326577 傳真：04-8376760　製表日： 2020/11/12

食譜設計小組：　　午餐秘書：　　校長：