P04 彰化縣大城鄉大城國民中學 109學年度第1學期第13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23日星期一 餐數283	糙米飯	**馬鈴薯燒肉**		**蟹黃豆腐煲**		**蒜香地瓜葉**		**小白菜蛋花湯**			醣類：81 g 脂肪：28 g 蛋白質：33.6 g 熱量：710.4大卡
		前腿肉丁*溫體	18 Kg	鹹蛋黃(個)	20 個	地瓜葉(處理好)	22 Kg	小白菜(切段)	8 Kg		
		洋芋(中丁)	8 Kg	豆腐(大丁4.3K*箱)	5 盤	五穀米	4 Kg	洗選蛋(KG)	4 Kg		
		紅蘿蔔(中丁)	3 Kg	南瓜(去皮小丁)	4 Kg	蒜仁(切碎)	0.2 Kg	大骨*溫體	2 Kg		
		薑(切片)	0.2 Kg	紅蘿蔔(小丁)	1 Kg			薑(切絲)	0.2 Kg		
				青蔥(切珠)	0.2 Kg						
				乾蝦仁	0.2 Kg						
				蒜仁(切碎)	0.2 Kg						
11月24日星期二 餐數283	五穀飯(提前)	**鹹酥雞**		**珍菇彩繪**		**蒜香青花菜**		**黃瓜排骨湯**			醣類：77.5 g 脂肪：22.5 g 蛋白質：25.7 g 熱量：615.3大卡
		雞肉(雞胸丁)醃(鹹酥雞)	24 Kg	高麗菜(切片)	12 Kg	青花菜冷凍	27 Kg	大黃瓜(中丁)	11 Kg		
		炸甜不辣片(切絲)(蕭)	6 Kg	凍豆腐(切丁*玉贊成)	7 Kg	蒜仁(切碎)	0.2 Kg	中骨*溫體	3 Kg		
		九層塔	0.3 Kg	杏鮑菇(頭切中丁)	3 Kg			芹菜(切珠)	0.2 Kg		
				秀珍菇	2 Kg						
				薑(切片)	0.3 Kg						
11月25日星期三 餐數286	白米飯	**香滷雞翅**		**鐵板銀芽**		**有機黑葉白菜**		**玉米濃湯**			醣類：72.5 g 脂肪：26.5 g 蛋白質：30.5 g 熱量：650.5大卡
		雞肉(雞翅W6*PC)醃	296 PC	豆芽菜	15 Kg	有機黑葉白菜(切段)	22 Kg	洋芋(小丁)	5 Kg		
		滷包	2 包	洋蔥(切絲)	5 Kg	蒜仁(切碎)	0.2 Kg	玉米粒	4 Kg		
		薑(切片)	0.2 Kg	前腿肉絲*溫體	4 Kg			洋蔥(小丁)	3 Kg		
				紅蘿蔔(切絲)	1 Kg			洗選蛋(KG)	3 Kg		
				黑胡椒醬(台塑850g)	1 罐			玉米濃湯粉(1K*包)	2 包		
				蒜仁(切碎)	0.2 Kg			紅蘿蔔(小丁)	1 Kg		
11月26日星期四 餐數283	白米飯	**泰式檸檬魚**		**紅燒豆輪**		**清炒扁蒲**		**紫菜魚丸湯**			醣類：66 g 脂肪：27.5 g 蛋白質：31 g 熱量：635.5大卡
		水鯊魚片(片)	293 片	白蘿蔔(中丁)	11 Kg	扁蒲(切絲)	22 Kg	小魚丸(加)	6 Kg		
		洋蔥(切絲)	4 Kg	海帶結	4 Kg	紅蘿蔔(切絲)	2 Kg	乾海芽	0.4 Kg		
		豆腐(大丁4.3K*箱)	2 盤	小豆輪(KG*泡水)(加)	3 Kg	乾蝦皮	0.2 Kg	薑(切絲)	0.2 Kg		
		檸檬汁(500ml)	2 瓶	紅蘿蔔(中丁)	3 Kg	蒜仁(切碎)	0.2 Kg				
		青蔥(切段)	0.3 Kg	粗絞肉*溫體	2 Kg						
		薑(切絲)	0.3 Kg	薑(切片)	0.2 Kg						
		紅辣椒	0.2 Kg								
11月27日星期五 餐數283	糙米飯	**米血滷鴨**		**洋蔥起司蛋**		**蒜香高麗菜**		**枸杞青木瓜湯**			醣類：84 g 脂肪：26.8 g 蛋白質：32.9 g 熱量：708.8大卡
		鴨肉(鴨丁)	25 Kg	洗選蛋(KG)	16 Kg	高麗菜(切片)	22 Kg	青木瓜(中丁)	11 Kg		
		米血(切丁)	12 Kg	洋蔥(切絲)	10 Kg	紅蘿蔔(切絲)	1 Kg	中骨*溫體	3 Kg		
		薑(切片)	0.4 Kg	味醂(500ml)	1 瓶	蒜仁(切碎)	0.2 Kg	薑(切片)	0.2 Kg		
				單色乳酪絲(1K*華冠)	1 包			枸杞	0.1 Kg		
				青蔥(切珠)	0.3 Kg						

豬肉來源:台灣 冠成食品工廠 電話：04-8326577 傳真：04-837676 製表日： 2020/11/19

食譜設計小組： 午餐秘書： 校長：