

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	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 洋芋(中丁) 8 Kg 紅蘿蔔(中丁) 3 Kg 薑(切片) 0.2 Kg	鹹蛋黃(個) 20 個 豆腐(大丁4.3K*榮) 5 盤 南瓜(去皮小丁) 4 Kg 紅蘿蔔(小丁) 1 Kg 青蔥(切珠) 0.2 Kg 乾蝦仁 0.2 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	地瓜葉(處理好) 22 Kg 五穀米 4 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	小白菜(切段) 8 Kg 洗選蛋(KG) 4 Kg 大骨*溫體 2 Kg 薑(切絲) 0.2 Kg		
11月24日 星期二	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 炸甜不辣片(切絲)(蒜) 6 Kg 九層塔 0.3 Kg	高麗菜(切片) 12 Kg 凍豆腐(切丁*玉贊成) 7 Kg 杏鮑菇(頭切中丁) 3 Kg 秀珍菇 2 Kg 薑(切片) 0.3 Kg	青花菜冷凍 27 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	大黃瓜(中丁) 11 Kg 中骨*溫體 3 Kg 芹菜(切珠) 0.2 Kg		
11月25日 星期三	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 滷包 2 包 薑(切片) 0.2 Kg	豆芽菜 15 Kg 洋蔥(切絲) 5 Kg 前腿肉絲*溫體 4 Kg 紅蘿蔔(切絲) 1 Kg 黑胡椒醬(台塑850g) 1 罐 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	有機黑葉白菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	洋芋(小丁) 5 Kg 玉米粒 4 Kg 洋蔥(小丁) 3 Kg 洗選蛋(KG) 3 Kg 玉米濃湯粉(1K*包) 2 包 紅蘿蔔(小丁) 1 Kg		
11月26日 星期四	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 洋蔥(切絲) 4 Kg 豆腐(大丁4.3K*榮) 2 盤 檸檬汁(500ml) 2 瓶 青蔥(切段) 0.3 Kg 薑(切絲) 0.3 Kg 紅辣椒 0.2 Kg	白蘿蔔(中丁) 11 Kg 海帶結 4 Kg 小豆輪(KG*泡水)(加) 3 Kg 紅蘿蔔(中丁) 3 Kg 粗絞肉*溫體 2 Kg 薑(切片) 0.2 Kg	扁蒲(切絲) 22 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 乾蝦皮 0.2 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	小魚丸(加) 6 Kg 乾海芽 0.4 Kg 薑(切絲) 0.2 Kg		
11月27日 星期五	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 米血(切丁) 12 Kg 薑(切片) 0.4 Kg	洗選蛋(KG) 16 Kg 洋蔥(切絲) 10 Kg 味醂(500ml) 1 瓶 單色乳酪絲(1K*華冠) 1 包 青蔥(切珠) 0.3 Kg	高麗菜(切片) 22 Kg 紅蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	青木瓜(中丁) 11 Kg 中骨*溫體 3 Kg 薑(切片) 0.2 Kg 枸杞 0.1 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: