P04 彰化縣大城鄉大城國民中學 109學年度第1學期第14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30日星期一 餐數283	白米飯	**皮蛋瘦肉粥** 皮蛋(個) 50 個 粗絞肉*溫體 8 Kg 高麗菜(切片) 7 Kg 玉米粒 5 Kg 洗選蛋(KG) 4 Kg 三色丁 2 Kg 油蔥酥(600g) 1 包	**刈包** 刈包皮(60g*粒) 293 粒 芹菜(切珠) 0.3 Kg 青蔥(切珠) 0.3 Kg	**蒜香青花菜** 青花菜冷凍 27 Kg 胚芽米 4 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**酸菜炒肉絲(刈包內餡)** 前腿肉絲*溫體 11 Kg 酸菜(切絲)(酾) 9 Kg 花生粉(KG) 2.5 Kg 糖粉(KG) 2.5 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg 紅辣椒 0.1 Kg	**光泉鮮奶(自備)**	醣類： 99.5 g 脂肪： 29.2 g 蛋白質： 36.3 g 熱量： 806大卡
12月1日星期二 餐數283	胚芽米飯	**新疆大盤雞** 雞肉(骨腿丁*卜蜂) 24 Kg 洋芋(中丁) 7 Kg 豆瓣醬(3K) 1 桶 青椒(切片) 1 Kg 紅蘿蔔(中丁) 1 Kg 花椒(KG) 0.2 Kg 青蔥(切段) 0.2Kg,薑(切片) 0.2Kg	**香菇蒸蛋** 洗選蛋(KG) 16 Kg 生香菇(切絲) 1 Kg 油蔥酥(600g) 1 包 粗絞肉*溫體 1 Kg 蒜仁(切泥) 0.2 Kg	**有機油菜** 有機油菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**柴魚味噌湯** 豆腐(小丁4.3K*箱) 3 盤 洋蔥(切絲) 2 Kg 味噌(3K) 1 盒 柴魚片(300g) 1 包 青蔥(切珠) 0.2 Kg		醣類： 66.5 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 33 g 熱量： 632大卡
12月2日星期三 餐數179	白米飯	**蔥爆鹹豬肉** 鹹豬肉片 12 Kg 洋蔥(切片) 6 Kg 豆芽菜 5 Kg 青蔥(切段) 0.1 Kg 紅辣椒 0.1 Kg 蒜仁(切碎) 0.1 Kg	**嫩炒海帶根** 海帶根 8 Kg 豆干(切片*榮洲) 4.5 Kg 前腿肉絲*溫體 1 Kg 紅辣椒 0.1 Kg 蒜仁(切碎) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	**炒大陸妹** 大陸妹(切段)當天到 14 Kg 蒜仁(切碎) 0.1 Kg	**蘿蔔排骨湯** 白蘿蔔(中丁) 7 Kg 中骨*溫體 2 Kg 芹菜(切珠) 0.1 Kg		醣類： 69.5 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 28.9 g 熱量： 623.1大卡
12月3日星期四 餐數178	糙米飯	**香酥石喬魚** 石喬腹片(7/8*片) 188 片	**咖哩南瓜** 南瓜(中丁) 9 Kg 洋蔥(切片) 3 Kg 紅蘿蔔(中丁) 3 Kg 咖哩粉(小磨坊600g) 2 盒 粗絞肉*溫體 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	**金針菇肉絲湯** 金針菇 4.5 Kg 前腿肉絲*溫體 1.5 Kg 紅蘿蔔(切絲) 1 Kg 青蔥(切珠) 0.1 Kg		醣類： 77 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 27 g 熱量： 636.5大卡
12月4日星期五 餐數21	團膳						醣類： 75 g 脂肪： 0 g 蛋白質： 10 g 熱量： 340大卡

豬肉來源:台灣 冠成食品工廠 電話：04-8326577 傳真：04-837676 製表日： 2020/11/26

食譜設計小組： 午餐秘書： 校長：