M08 彰化縣大城鄉大城國民中學 109學年度第1學期第15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
12月7日星期一 餐數284	糙米飯	**桂竹筍燒肉** 前腿肉丁*溫體 19 Kg 熟桂竹筍(KG)切段 9 Kg 青蔥(切段) 0.2 Kg 蒜仁 0.2 Kg 薑(切片) 0.2 Kg 紅辣椒 0.1 Kg	**肉絲大頭菜** 結頭菜(切絲) 18 Kg 前腿肉絲*溫體 4 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 木耳(切絲) 1 Kg 香菜 0.2 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**蒜香高麗菜** 高麗菜(切片) 22 Kg 五穀米 4 Kg 紅蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**冬瓜排骨湯** 冬瓜(中丁) 11 Kg 中骨*溫體 3 Kg 薑(切片) 0.3 Kg		醣類： 80.5 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 27.6 g 熱量： 643.9大卡
12月8日星期二 餐數284	五穀飯(提前)	**三杯鴨丁** 鴨肉(鴨丁) 25 Kg 米血(切丁) 12 Kg 九層塔 0.3 Kg 蒜仁 0.2 Kg 薑(切片) 0.2 Kg	**鮪魚聰明蛋** 洗選蛋(KG) 16 Kg 洋蔥(切片) 9 Kg 三色丁 2 Kg 鮪魚罐頭(1880g) 1 桶	**清炒扁蒲** 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	**白菜豆腐湯** 豆腐(小丁4.3K*箊) 3 盤 蚵白菜(切段) 3 Kg 大骨*溫體 2 Kg 油蔥酥(150g) 1 包 青蔥(切珠) 0.2 Kg		醣類： 82.5 g 脂肪： 30 g 蛋白質： 36.6 g 熱量： 746.4大卡
12月9日星期三 餐數287	白米飯	**梅子雞** 雞肉(骨腿丁*卜蜂) 24 Kg 洋芋(大丁) 9 Kg 紫蘇梅(600g) 3 包 紫蘇梅汁(1斤) 1 包 蒜仁(切碎) 0.3 Kg 薑(切末) 0.3 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	**有機黑葉白菜** 有機黑葉白菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**玉米蛋花湯** 玉米粒 5 Kg 洗選蛋(KG) 4 Kg 青蔥(切珠) 0.2 Kg		醣類： 83 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 27.6 g 熱量： 653.9大卡
12月10日星期四 餐數284	白米飯	**香酥柳葉魚(*2** 裹粉柳葉魚-PC 588 PC	**醋溜白菜** 大白菜(切片) 18 Kg 前腿肉絲*溫體 3.5 Kg 木耳(切絲) 2 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 青蔥(切段) 0.2 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**蒜香油菜** 油菜(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： 68.5 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 24.5 g 熱量： 574.5大卡
12月11日星期五 餐數284	麵食(油麵53kg)	**台式炒麵** 高麗菜(切絲) 13 Kg 前腿肉絲*溫體 10 Kg 洋蔥(切絲) 4 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 乾香菇(切絲) 0.2 Kg 乾蝦仁 0.2 Kg	**麥克雞塊(*2** 麥克雞塊(個) 600 個	**蒜香青花菜** 青花菜冷凍 27 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**珍珠奶茶** 波霸粉圓 9 Kg 二砂糖(台糖1Kg) 7 包 紅茶包 6 包 安佳奶粉(1K) 2 包		醣類： 101 g 脂肪： 21.8 g 蛋白質： 32.4 g 熱量： 729.8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： 2020/12/4

食譜設計小組： 午餐秘書： 校長：