

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	糙米飯	<b>桂竹筍燒肉</b>	<b>肉絲大頭菜</b>	<b>蒜香高麗菜</b>	<b>冬瓜排骨湯</b>		醣類： 80.5 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 27.6 g 熱量： 643.9大卡
餐數 284		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	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	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(中丁) 11 Kg 中骨*溫體 3 Kg 薑(切片) 0.3 Kg		
12月8日 星期二	五穀飯(提前)	<b>三杯鴨丁</b>	<b>鮪魚聰明蛋</b>	<b>清炒扁蒲</b>	<b>白菜豆腐湯</b>		醣類： 82.5 g 脂肪： 30 g 蛋白質： 36.6 g 熱量： 746.4大卡
餐數 284		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	洗選蛋(KG) 16 Kg 洋蔥(切片) 9 Kg 三色丁 2 Kg 鮪魚罐頭(1880g) 1 桶	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	豆腐(小丁4.3K*禁) 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		
12月9日 星期三	白米飯	<b>梅子雞</b>	<b>肉絲炒冬粉</b>	<b>有機黑葉白菜</b>	<b>玉米蛋花湯</b>		醣類： 83 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 27.6 g 熱量： 653.9大卡
餐數 287		雞肉(骨腿丁*卜峰) 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	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(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	玉米粒 5 Kg 洗選蛋(KG) 4 Kg 青蔥(切珠) 0.2 Kg		
12月10日 星期四	白米飯	<b>香酥柳葉魚(*2)</b>	<b>醋溜白菜</b>	<b>蒜香油菜</b>	<b>黃瓜排骨湯</b>		醣類： 68.5 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 24.5 g 熱量： 574.5大卡
餐數 284		裹粉柳葉魚-PC 588 PC	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	油菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	大黃瓜(中丁) 11 Kg 中骨*溫體 3 Kg 薑(切片) 0.2 Kg		
12月11日 星期五	麵食(油麵53kg)	<b>台式炒麵</b>	<b>麥克雞塊(*2)</b>	<b>蒜香青花菜</b>	<b>珍珠奶茶</b>		醣類： 101 g 脂肪： 21.8 g 蛋白質： 32.4 g 熱量： 729.8大卡
餐數 284		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(個) 600 個	青花菜冷凍 27 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	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		

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: