

M08 彰化縣大城鄉大城國民中學 109學年度第1學期第16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14日 星期一	糙米飯	黑胡椒肉絲	玉米肉茸	炒大陸妹	海芽銀魚蛋花湯	光泉鮮奶(自備)	醣類： 87.5 g 脂肪： 27.7 g 蛋白質： 36 g 熱量： 743.3大卡
餐數 284		前腿肉絲*溫體 19 Kg 洋蔥(切絲) 9 Kg 彩椒(切片) 2 Kg 黑胡椒醬(台閩3K) 1 桶 青蔥(切段) 0.2 Kg	玉米粒 16 Kg 三色丁 3 Kg 粗絞肉*溫體 3 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	大陸妹(切段) 22 Kg 胚芽米 4 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	洗選蛋(KG) 5 Kg 乾海芽 0.4 Kg 吻仔魚 0.3 Kg 薑(切絲) 0.2 Kg		
12月15日 星期二	胚芽米飯	宮保雞丁	麻婆豆腐(辣豆瓣醬庫存)	蒜香油菜	蘿蔔玉米湯		醣類： 66.5 g 脂肪： 32.5 g 蛋白質： 33.1 g 熱量： 690.9大卡
餐數 284		雞肉(雞胸丁) 26 Kg 小黃瓜(小丁) 3 Kg 油花生 3 Kg 紅蘿蔔(小丁) 2 Kg 青蔥(切珠) 0.2 Kg 乾辣椒 0.2 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	豆腐(大丁4.3K*榮) 6 盤 粗絞肉*溫體 3 Kg 三色丁 1 Kg 木耳(切絲) 1 Kg 青蔥 0.3 Kg 辣豆瓣醬(3K*十全) 桶	油菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	白蘿蔔(中丁) 9 Kg 玉米(切段) 4 Kg 大骨*溫體 2 Kg 芹菜(切珠) 0.2 Kg		
12月16日 星期三	白米飯	香滷雞排	扁蒲炒肉絲	有機蚵白菜	枸杞青木瓜湯		醣類： 65.5 g 脂肪： 25 g 蛋白質： 27.5 g 熱量： 597大卡
餐數 286		雞排TS5-PC(Q) 296 PC 滷包 3 包 薑(切片) 0.2 Kg	扁蒲(切絲) 17 Kg 前腿肉絲*溫體 4 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 木耳(切絲) 1 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	有機蚵白菜(切段) 22 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		
12月17日 星期四	白米飯	香酥鯧魚排	冬瓜封肉	蒜香高麗菜	榨菜肉絲湯		醣類： 83 g 脂肪： 23 g 蛋白質： 24.3 g 熱量： 636.2大卡
餐數 284		鯧魚魚排(60g*片)(切D) 294 片	冬瓜(中丁) 15 Kg 杏鮑菇(頭切中丁) 4 Kg 紅蘿蔔(中丁) 4 Kg 粗絞肉*溫體 3 Kg 薑(切片) 0.2 Kg	高麗菜(切片) 22 Kg 紅蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	榨菜(切絲)(醃) 8 Kg 前腿肉絲*溫體 3 Kg 冬粉 2 Kg 青蔥(切珠) 0.2 Kg		
12月18日 星期五	糙米飯	打拋豬肉	紅蘿蔔炒蛋	炒大白菜	味噌豆腐湯		醣類： 67 g 脂肪： 29 g 蛋白質： 33.3 g 熱量： 662.2大卡
餐數 284		粗絞肉*溫體 19 Kg 洋蔥(小丁) 6 Kg 蕃茄(中丁) 5 Kg 魚露(400ml) 1 瓶 檸檬汁(500ml) 1 瓶 九層塔 0.3 Kg 紅辣椒 0.2Kg,蒜仁(切碎) 0.2Kg	洗選蛋(KG) 17 Kg 紅蘿蔔(切絲) 13 Kg 青蔥(切珠) 0.3 Kg	大白菜(切片) 22 Kg 紅蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	豆腐(小丁4.3K*榮) 3 盤 洋蔥(切絲) 3 Kg 味噌(3K) 1 盒 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: 2020/12/9

食譜設計小組:

午餐秘書:

校長: