

M08 彰化縣大城鄉大城國民中學 109學年度第1學期第17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21日 星期一	糙米飯	雙冬鴨	壽喜燒鮮菇	炒青江菜	紅豆紫米湯圓		醣類： 108.5 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 29.7 g 熱量： 755.3大卡
餐數 284		鴨肉(鴨丁) 25 Kg 冬瓜(中丁) 9 Kg 冬菜(KG) 0.3 Kg 薑(切片) 0.3 Kg	高麗菜(切絲) 12 Kg 冬粉 3 Kg 有機金針菇 3 Kg 前腿肉片*溫體 2.5 Kg 紅蘿蔔(切片) 2 Kg 生香菇(切絲) 1 Kg <small>燕魚片(600g) 1包,蒜仁(切碎) 0.2Kg</small>	青江菜(切段) 22 Kg 燕麥 4 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	小湯圓(600g)桂冠 8 包 二砂糖(白糖1Kg) 7 包 紅豆(泡水) 4 Kg 紫米 2 Kg		
12月22日 星期二	燕麥飯(提前)	泡菜雞丁	黃瓜鮮蚶	炒蚶白菜	豆腐蛋花湯		醣類： 68 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 28.6 g 熱量： 615.9大卡
餐數 284		雞肉(雞胸丁) 24 Kg 高麗菜(切片) 7 Kg 韓式泡菜(KG) 3 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	大黃瓜(切片) 19 Kg 前腿肉片*溫體 3 Kg 紅蘿蔔(切片) 3 Kg 杏鮑菇(頭切中丁) 2 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	蚶白菜(切段) 22 Kg 薑(切絲) 0.3 Kg	洗選蛋(KG) 4 Kg 大骨*溫體 3 Kg 豆腐(小丁4.3K*榮) 2 盤 薑(切絲) 0.3 Kg		
12月23日 星期三	白米飯	港式肉排	咖哩鮮蔬	有機黑葉白菜	結頭菜排骨湯		醣類： 71.5 g 脂肪： 25 g 蛋白質： 25.4 g 熱量： 612.6大卡
餐數 287		港式肉排(60g*片) 300 片	洋芋(中丁) 13 Kg 紅蘿蔔(中丁) 5 Kg 洋蔥(切片) 3 Kg 粗絞肉*溫體 3 Kg 咖哩粉(小磨坊600g) 2 盒	有機黑葉白菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	結頭菜(中丁) 11 Kg 中骨*溫體 3 Kg 芹菜(切珠) 0.2 Kg		
12月24日 星期四	白米飯	豆鼓蒸魚	蕃茄炒蛋	蒜香油菜	南瓜珍菇湯		醣類： 72 g 脂肪： 30 g 蛋白質： 35.2 g 熱量： 698.8大卡
餐數 284		水鯊魚片(5/6*片) 294 片 薑(切絲0.6K*包) 1 包 豆豉(KG) 0.3 Kg 青蔥(切段) 0.3 Kg	洗選蛋(KG) 12 Kg 蕃茄(中丁) 8 Kg 豆腐(大丁4.3K*榮) 2 盤 蕃茄醬(可果美700g) 1 瓶 青蔥 0.3 Kg	油菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	南瓜(中丁) 11 Kg 大骨*溫體 2 Kg 秀珍菇 2 Kg 薑(切絲) 0.2 Kg		
12月25日 星期五	糙米飯	蜜汁排骨(麥芽糖庫存)	塔香海茸	蒜香高麗菜	蘿蔔養生湯		醣類： 78 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 25 g 熱量： 614.5大卡
餐數 284		小排骨*溫體 12 Kg 地瓜(中丁)手切 10 Kg 前腿肉丁*溫體 10 Kg 薑(切片) 0.2 Kg 白芝麻 0.1 Kg 麥芽糖(1.8K) 罐	海茸(切小段) 18 Kg 前腿肉絲*溫體 3 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 九層塔 0.3 Kg 薑(切絲) 0.3 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	高麗菜(切片) 22 Kg 紅蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	白蘿蔔(中丁) 7 Kg 玉米(切段) 4 Kg 大骨*溫體 2 Kg 有機金針菇 2 Kg 香菜 0.2 Kg		

豬肉來源:台灣 冠成食品工廠

電話: 04-8326577 傳真: 04-837676 製表日: 2020/12/16

食譜設計小組:

午餐秘書:

校長: