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** 鴨肉(鴨丁) 25 Kg 冬瓜(中丁) 9 Kg 冬菜(KG) 0.3 Kg 薑(切片) 0.3 Kg	**壽喜燒鮮菇** 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 柴魚片(300g) 1包,蒜仁(切碎) 0.2Kg	**炒青江菜** 青江菜(切段) 22 Kg 燕麥 4 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**紅豆紫米湯圓** 小湯圓(600g)桂冠 8 包 二砂糖(台糖1Kg) 7 包 紅豆(泡水) 4 Kg 紫米 2 Kg		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							
12月22日星期二	燕麥飯(提前)	**泡菜雞丁** 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	**黃瓜鮮燴** 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	**炒蚵白菜** 蚵白菜(切段) 22 Kg 薑(切絲) 0.3 Kg	**豆腐蛋花湯** 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		醣類：68 g 脂肪：25.5 g 蛋白質：28.6 g 熱量：615.9大卡
餐數 284							
12月23日星期三	白米飯	**港式肉排** 港式肉排(60g*片) 300 片	**咖哩鮮蔬** 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** 有機黑葉白菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**結頭菜排骨湯** 結頭菜(中丁) 11 Kg 中骨*溫體 3 Kg 芹菜(切珠) 0.2 Kg		醣類：71.5 g 脂肪：25 g 蛋白質：25.4 g 熱量：612.6大卡
餐數 287							
12月24日星期四	白米飯	**豆鼓蒸魚** 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	**蕃茄炒蛋** 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	**蒜香油菜** 油菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	**南瓜珍菇湯** 南瓜(中丁) 11 Kg 大骨*溫體 2 Kg 秀珍菇 2 Kg 薑(切絲) 0.2 Kg		醣類：72 g 脂肪：30 g 蛋白質：35.2 g 熱量：698.8大卡
餐數 284							
12月25日星期五	糙米飯	**蜜汁排骨(麥芽糖庫存)** 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	**塔香海茸** 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	**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	**蘿蔔養生湯** 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		醣類：78 g 脂肪：22.5 g 蛋白質：25 g 熱量：614.5大卡
餐數 284							

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：