

M08 彰化縣大城鄉大城國民中學 109學年度第1學期第18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28日 星期一	白米飯	芋頭瘦肉粥	芝麻包	蒜香油菜	香Q滷蛋	光泉鮮奶(自備)	醣類： 112.5 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 35.1 g 熱量： 803.7大卡
餐數 283		高麗菜(切片) 10 Kg 粗絞肉*溫體 8 Kg 芋頭(大丁*冷凍) 6 Kg 玉米粒 3 Kg 洗選蛋(KG) 3 Kg 三色丁 1 Kg 碎脯(醃) 1 Kg	芝麻包(65g) 300 粒 油蔥酥(600g) 1 包 芹菜(切珠) 0.3 Kg 香菜 0.2 Kg 乾香菇(切絲) 0.2 Kg	油菜(切段) 22 Kg 五穀米 4 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	滷蛋(個) 293 個		
12月29日 星期二	五穀飯(提前)	香滷雞翅	干片鮮蔬	有機黑葉白菜	刺瓜排骨湯		醣類： 67.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 31.3 g 熱量： 642.7大卡
餐數 283		雞肉(雞翅W6*PC)醃 293 PC 滷包 3 包 薑(切片) 0.2 Kg	高麗菜(切片) 15 Kg 豆干(切片*玉贊成) 6 Kg 前腿肉片*溫體 3 Kg 紅蘿蔔(切片) 2 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	有機黑葉白菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	大黃瓜(切片) 12 Kg 中骨*溫體 3 Kg 芹菜(切珠) 0.2 Kg		
12月30日 星期三	白米飯	薄鹽鯖魚	香菇蒸蛋	炒大白菜	蔬菜湯		醣類： 64 g 脂肪： 28 g 蛋白質： 28.6 g 熱量： 622.4大卡
餐數 286		鯖魚塊(中)1切2 296 片	洗選蛋(KG) 16 Kg 生香菇(切絲) 1 Kg 油蔥酥(600g) 1 包 粗絞肉*溫體 1 Kg 蒜仁(切泥) 0.2 Kg	大白菜(切片) 24 Kg 紅蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	高麗菜(切片) 6 Kg 洋蔥(切片) 4 Kg 蕃茄(中丁) 3 Kg 有機金針菇 2 Kg 薑(切絲) 0.2 Kg		
12月31日 星期四	白米飯	清蒸肉餅	蘿蔔什錦燒	蒜香高麗菜	玉米濃湯		醣類： 84.5 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 30.6 g 熱量： 689.9大卡
餐數 283		粗絞肉*溫體 20 Kg 魚漿(加工品) 3 Kg 碎瓜(醃) 3 Kg 青蔥(切珠) 0.2 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	米血(切丁) 9 Kg 白蘿蔔(中丁) 7 Kg 珍珠貢丸(加) 6 Kg 海帶結 3 Kg 滷包 2 包 豆干(四分干*榮) 1 Kg	高麗菜(切片) 22 Kg 紅蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	洋芋(小丁) 5 Kg 玉米粒 4 Kg 洋蔥(小丁) 3 Kg 洗選蛋(KG) 3 Kg 玉米濃湯粉(1K*包) 2 包 紅蘿蔔(小丁) 1 Kg		
月 日 星期五							醣類： #VALUE! 脂肪： #VALUE! 蛋白質： #VALUE! 熱量： #VALUE!
餐數							

豬肉來源:台灣 冠成食品工廠

電話:04-8326577 傳真:04-837676製表日: 2020/12/24

食譜設計小組:

午餐秘書:

校長: