

M08 彰化縣大城鄉大城國民中學 109學年度第1學期第19週午餐食譜菜單設計(葷

本公司一律使用國產豬肉

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
1月4日 星期一	糙米飯	<b>泰式雞丁</b> 雞肉(骨腿丁*卜蜂) 27 Kg 洋蔥(中丁) 5 Kg 蕃茄(中丁) 3 Kg 福泰泰式酸甜醬 2 罐 檸檬汁(500ml) 1 瓶 九層塔 0.3 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	<b>玉米四寶</b> 玉米粒 12 Kg 豆干(切丁*玉贊成) 5 Kg 粗絞肉*溫體 3 Kg 紅蘿蔔(小丁) 2 Kg 毛豆仁 1 Kg 青蔥(切段) 0.2 Kg	<b>炒青江菜</b> 青江菜(切段) 22 Kg 胚芽米 4 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	<b>冬瓜排骨湯</b> 冬瓜(中丁) 11 Kg 中骨*溫體 3 Kg 薑(切片) 0.3 Kg		醣類： 84 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 31.2 g 熱量： 694.8大卡
餐數 283							
1月5日 星期二	胚芽米飯	<b>蘿蔔燒肉</b> 前腿肉丁*溫體 19 Kg 白蘿蔔(中丁) 9 Kg 紅蘿蔔(中丁) 2 Kg 薑(切片) 0.2 Kg	<b>泡菜豆腐</b> 高麗菜(切片) 13 Kg 韓式泡菜(KG) 3 Kg 秀珍菇 2 Kg 豆腐(大丁4.3K*榮) 2 盤 前腿肉片*溫體 2 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	<b>有機蚵白菜</b> 有機蚵白菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	<b>綠豆西谷米</b> 二砂糖(台糖1Kg) 7 包 綠豆仁 4 Kg 西谷米 3 Kg 芋圓(600g*包) 3 包 安佳奶粉(1K) 2 包		醣類： 79 g 脂肪： 25.3 g 蛋白質： 30.2 g 熱量： 664.5大卡
餐數 283							
1月6日 星期三	白米飯	<b>偽東山鴨頭</b> 鴨肉(鴨丁) 26 Kg 米血(切丁) 6 Kg 豆干(四分干*榮) 4 Kg 滷包 2 包 蒜仁(切碎) 0.2 Kg 薑(切片) 0.2 Kg 八角粒 0.1 Kg	<b>扁蒲烘蛋</b> 洗選蛋(KG) 15 Kg 扁蒲(切絲) 9 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 木耳(切絲) 1 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	<b>蒜香油菜</b> 油菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	<b>金針菇肉絲湯</b> 有機金針菇 7 Kg 前腿肉絲*溫體 2.5 Kg 紅蘿蔔(切絲) 1.5 Kg 青蔥(切珠) 0.2 Kg		醣類： 73.5 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 34.1 g 熱量： 664.4大卡
餐數 286							
1月7日 星期四	白米飯	<b>香酥柳葉魚</b> 裹粉柳葉魚-PC 586 PC	<b>金針菇冬粉(辣豆瓣庫)</b> 洋蔥(切絲) 10 Kg 冬粉 5 Kg 有機金針菇 4 Kg 粗絞肉*溫體 3 Kg 青蔥(切珠) 0.2 Kg 辣豆瓣醬(3K*十全) 桶	<b>蒜香高麗菜</b> 高麗菜(切片) 22 Kg 紅蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	<b>海芽銀魚蛋花湯</b> 洗選蛋(KG) 4.5 Kg 吻仔魚 0.4 Kg 乾海芽 0.4 Kg 薑(切絲) 0.3 Kg		醣類： 78.5 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 27 g 熱量： 633.5大卡
餐數 283							
1月8日 星期五	糙米飯	<b>鵪鶉蛋肉燥</b> 粗絞肉*溫體 17 Kg 碎瓜(醃) 6 Kg 鵪鶉蛋(鵪鶉蛋) 4 Kg 油蔥酥(150g) 1 包 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	<b>嫩炒海帶根</b> 海帶根 18 Kg 前腿肉絲*溫體 2 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 紅辣椒 0.2 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg 薑(切絲) 0.2 Kg	<b>炒大白菜</b> 大白菜(切片) 24 Kg 紅蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	<b>結頭菜排骨湯</b> 結頭菜(中丁) 11 Kg 中骨*溫體 3 Kg 芹菜(切珠) 0.2 Kg		醣類： 68.5 g 脂肪： 23 g 蛋白質： 25.2 g 熱量： 581.8大卡
餐數 283							

豬肉來源:台灣 冠成食品工廠

電話:04-8326577 傳真:04-837676 製表日:2020/12/31

食譜設計小組:

午餐秘書:

校長: