

P06 彰化縣大城鄉大城國民中學 109學年度第1學期第20週午餐菜單設計(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11日 星期一	炒板條(板條48K)	客家炒板條	滷翅小腿(*2)	炒蚵白菜	南瓜珍菇湯	光泉鮮奶(自備)	醣類： 109.5 g 脂肪： 27.7 g 蛋白質： 39 g 熱量： 843.3大卡
餐數 283		高麗菜(切片) 11 Kg 前腿肉絲*溫體 9 Kg 豆芽菜 5 Kg 韭菜(切段) 2 Kg 油蔥酥(600g) 1 包 紅蘿蔔(切絲) 1 Kg 乾香菇(切絲) 0.2 Kg	生鮮翅小腿(KG) 30 Kg 滷包 3 包 薑(切片) 0.2 Kg 紅辣椒 0.1 Kg	蚵白菜(切段) 22 Kg 小米 4 Kg 薑(切絲) 0.3 Kg	南瓜(中丁) 10 Kg 大骨*溫體 2 Kg 秀珍菇 2 Kg 薑(切絲) 0.3 Kg		
1月12日 星期二	小米飯	回鍋肉片	醋溜白菜	蒜香油菜	酸菜豬血湯		醣類： 69 g 脂肪： 30.5 g 蛋白質： 28.8 g 熱量： 665.7大卡
餐數 283		前腿肉片*溫體 17 Kg 洋蔥(切絲) 6 Kg 豆干(切片*玉贊成) 5 Kg 紅蘿蔔(切片) 3 Kg 青蔥(切段) 0.2 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	大白菜(切片) 20 Kg 前腿肉絲*溫體 3.5 Kg 木耳(切絲) 2 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 青蔥(切段) 0.2 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	油菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	豬血(切丁) 10 Kg 酸菜(切絲)(醃) 4 Kg 大骨*溫體 2 Kg 油蔥酥(600g) 1 包 韭菜(切段) 0.5 Kg 薑(切絲) 0.2 Kg		
1月13日 星期三	白米飯	三杯雞	蒲瓜肉片	有機黑葉白菜	玉米蛋花湯		醣類： 83 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 27.7 g 熱量： 654.3大卡
餐數 286		雞肉(骨腿丁*卜蜂) 24 Kg 米血(切丁) 9 Kg 九層塔 0.4 Kg 薑(切片) 0.4 Kg 蒜仁 0.2 Kg 紅辣椒 0.1 Kg	扁蒲(切片) 18 Kg 前腿肉片*溫體 3 Kg 秀珍菇 2 Kg 紅蘿蔔(切片) 2 Kg 乾蝦皮 0.2 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	玉米粒 5 Kg 洗選蛋(KG) 4 Kg 青蔥(切珠) 0.2 Kg		
1月14日 星期四	白米飯	香酥肉魚	咖哩鮮蔬	蒜香高麗菜	柴魚味噌湯		醣類： 71.5 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 30.2 g 熱量： 645.3大卡
餐數 283		CAS肉魚(片) 300 片	洋芋(中丁) 13 Kg 紅蘿蔔(中丁) 5 Kg 洋蔥(切片) 3 Kg 咖哩粉(小磨坊600g) 2 盒 粗絞肉*溫體 2 Kg	高麗菜(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) 2 Kg 味噌(3K) 1 盒 柴魚片(300g) 1 包 青蔥(切珠) 0.2 Kg		
1月15日 星期五	糙米飯	鐵板鴨肉	南瓜滑蛋	炒青江菜	蘿蔔排骨湯		醣類： 71 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 28.8 g 熱量： 628.7大卡
餐數 283		鴨肉(鴨丁) 25 Kg 洋蔥(切片) 6 Kg 紅蘿蔔(切片) 2 Kg 黑胡椒醬(台閩3K) 1 桶 薑(切片) 0.3 Kg	洗選蛋(KG) 15 Kg 南瓜(去皮中丁) 13 Kg 青蔥(切段) 0.2 Kg	青江菜(切段) 22 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	白蘿蔔(中丁) 11 Kg 中骨*溫體 3 Kg 芹菜(切珠) 0.2 Kg		

豬肉來源:台灣 冠成食品工廠

電話:04-8326577 傳真:04-8376767 製表日: 2021/1/8

食譜設計小組:

午餐秘書:

校長: