

P06 彰化縣大城鄉大城國民中學 109學年度第1學期第21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18日 星期一	糙米飯	打拋豬肉 粗絞肉*溫體 19 Kg 洋蔥(小丁) 6 Kg 蕃茄(中丁) 5 Kg 魚露(400ml) 1 瓶 檸檬汁(500ml) 1 瓶 九層塔 0.3 Kg 紅辣椒 0.2Kg, 蒜仁(切碎) 0.2Kg	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 鮭魚片(300g) 1包, 蒜仁(切碎) 0.2Kg	蒜香青花菜 青花菜冷凍CAS 27 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	白菜豆腐湯 五穀米 4 Kg 豆腐(小丁4.3K*榮) 3 盤 蚵白菜(切段) 3 Kg 大骨*溫體 2 Kg 油蔥酥(150g) 1 包 青蔥(切珠) 0.2 Kg		醣類： 87 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 31.2 g 熱量： 702.3大卡
餐數 283							
1月19日 星期二	五穀飯	鹹酥雞 雞肉(雞胸丁)醃(鹹酥雞) 27 Kg 地瓜(切條)(薯條)當天到 10 Kg 黏師父酥炸粉(1K) 2 包 九層塔 0.3 Kg	麻婆豆腐 豆腐(大丁4.3K*榮) 6 盤 粗絞肉*溫體 3 Kg 三色丁 1 Kg 木耳(切絲) 1 Kg 辣豆瓣醬(3K*十全) 1 桶 青蔥(切珠) 0.3 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	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔(中丁) 9 Kg 玉米(切段) 4 Kg 大骨*溫體 2 Kg 芹菜(切珠) 0.2 Kg		醣類： 75 g 脂肪： 29.5 g 蛋白質： 34.9 g 熱量： 705.1大卡
餐數 283							
1月20日 星期三	白米飯	米血滷鴨 鴨肉(鴨丁) 25 Kg 米血(切丁) 12 Kg 薑(切片) 0.4 Kg	鮪魚聰明蛋 洗選蛋(KG) 16 Kg 洋蔥(切片) 8 Kg 三色丁 2 Kg 鮪魚罐頭(1880g) 2 桶	有機菠菜 有機菠菜(切段) 23 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	紅豆粉圓(提前) 二砂糖(台糖1Kg) 6 包 粉圓 6 Kg 紅豆 5 Kg		醣類： 111 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 36.9 g 熱量： 839.1大卡
餐數 286							
月 日 星期四							醣類： #VALUE! 脂肪： #VALUE! 蛋白質： #VALUE! 熱量： #VALUE!
餐數							
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：04-8376766 製表日：2021/1/15

食譜設計小組：

午餐秘書：

校長：