A13 彰化縣大城鄉大城國民中學 110學年度第一學期第1週食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
月 日							
月 日							
9月1日星期三 餐數280	白米飯	香滷雞排 雞排(TS5-CAS) 280份 滷包-包 2個 薑母 0.3Kg	白菜燒豆腐 包心白菜(大白菜) 6Kg 傳統豆腐(尺四)-盤 5盤 豬後腿肉(瘦肉絲) 3Kg 木耳 1Kg 胡蘿蔔 1Kg 青蔥 0.3Kg	天香油菜 油菜 25Kg 薑絲 0.3Kg	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔 12Kg 小貢丸(慶豐) 6Kg 豬大骨(大骨) 1.5Kg 芹菜 0.3Kg		醣類： 84.7 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 43.7 g 熱量： 700大卡
9月2日星期四 餐數280	五穀飯	樹子蒸魚 鯊魚(切片Q) 280片 樹子(380g/罐) 3罐 青蔥 0.3Kg 薑絲 0.3Kg	桂竹筍炒肉絲 醃桂竹筍段 12Kg 豆干(豆干片) 8Kg 豬後腿肉(肉絲) 4Kg 生辣椒-兩 2兩 胡蘿蔔 1.5Kg 青蔥 0.4Kg	薑絲小白菜 小白菜 25Kg 薑絲 0.3Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜 12Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg 薑絲 0.2Kg		醣類： 91.1 g 脂肪： 5.4 g 蛋白質： 21.8 g 熱量： 485大卡
9月3日星期五 餐數280	白米飯	三杯雞 骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg 豬血糕丁(CAS) 6Kg 洋蔥 4Kg 九層塔 0.3Kg 老薑片 0.3Kg	日式油煮 白蘿蔔 14Kg 小黑輪 6Kg 豬後腿肉(肉丁) 4Kg 胡蘿蔔 3Kg 柴魚片(300g/包) 1包	炒青江菜 青江菜 25Kg 胡蘿蔔 1.2Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	玉米蛋花湯 玉米粒(Q) 5Kg 雞蛋(kg) 5Kg 豬大骨(大骨) 2Kg 薑母 0.2Kg		醣類： 91.7 g 脂肪： 12.7 g 蛋白質： 41.3 g 熱量： 635大卡

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

設計　　午餐秘書：　　校長：