A13 彰化縣大城鄉大城國民中學 110學年度第一學期第2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
9月6日星期一 餐數280	白米飯	馬鈴薯燉肉 豬後腿肉(瘦肉丁) 21Kg 洋芋 8Kg 胡蘿蔔 3Kg 青蔥 0.3Kg	蕃茄炒蛋 雞蛋(kg) 14Kg 牛蕃茄 6Kg 洋蔥去皮 4Kg 蕃茄醬3K-歐美特 1罐 青蔥 0.3Kg	炒油菜 油菜 25Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	四神湯 豬小腸 5Kg 大薏仁 3Kg 四神包 3包 豬骨(龍骨丁) 2Kg 薑絲 0.3Kg		醣類：98.7 g 脂肪：12.5 g 蛋白質：36.3 g 熱量：633大卡
9月7日星期二 餐數280	燕麥飯	醬燒雞丁 骨腿(骨腿丁CAS) 25Kg 油花生 2Kg 豆瓣醬 1桶 甜椒 1Kg 青蔥段 0.4Kg	螞蟻上樹 甘藍(高麗菜) 6Kg 冬粉-小捆 5.5Kg 豬絞肉(絞肉) 4Kg 木耳 1.5Kg 胡蘿蔔 1.5Kg	炒不結球萵苣 不結球萵苣 25Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	海芽豆腐湯 傳統豆腐(尺四)-盤 2盤 豬大骨(大骨) 2Kg 薑絲 0.3Kg 乾裙帶菜 0.2Kg		醣類：118.6 g 脂肪：18.6 g 蛋白質：42.5 g 熱量：786大卡
9月8日星期三 餐數280	白米飯	薑汁肉片 豬大里肌(小肉片) 21Kg 包心白菜(大白菜) 6Kg 洋蔥去皮 5Kg 薑母 0.5Kg	香滷海結鴿蛋 海帶結 12Kg 大溪豆乾(切9丁) 6Kg 鵪鶉蛋(鴿蛋) 5Kg 滷包-包 3個	養生甘藷葉 甘藷葉(處理好) 25Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔 12Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 2.5Kg 薑絲 0.3Kg		醣類：91.2 g 脂肪：11.4 g 蛋白質：40.4 g 熱量：599大卡
9月9日星期四 餐數280	小米飯	酥炸魚排 御師傅魚排(CAS) 280片	咖哩豆腐 傳統豆腐(尺四)-盤 5盤 洋蔥去皮 4Kg 胡蘿蔔 3Kg 豬絞肉(絞肉) 3Kg 小磨坊咖哩粉 1盒 青蔥 0.3Kg	彩繪高麗菜 甘藍(高麗菜) 25Kg 木耳 1Kg 胡蘿蔔 1Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	刺瓜湯 刺瓜 12Kg 豬大骨(大骨) 2.5Kg 薑絲 0.3Kg		醣類：125.8 g 脂肪：14.0 g 蛋白質：43.9 g 熱量：771大卡
9月10日星期五 餐數280	白米飯	香滷豬腳 豬後腿肉(肉丁) 12Kg 豬腳(豬腳丁) 10Kg 水煮花生 3Kg 滷包-包 3個 碎豆輪(加) 1.8Kg 青蔥 0.3Kg	紅燒冬瓜 冬瓜 15Kg 豬後腿肉(肉丁) 5Kg 胡蘿蔔 3Kg 木耳 1.5Kg 薑絲 0.3Kg	炒蘿菜 蘿菜(空心菜) 25Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	筍片排骨湯 竹筍去皮 12Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 2.5Kg 薑絲 0.3Kg		醣類：90.1 g 脂肪：15.1 g 蛋白質：37.2 g 熱量：623大卡
9月11日星期六 餐數280	白米飯	米血鴨丁 全鴨(鴨丁CAS) 24Kg 豬血糕丁(CAS) 8Kg 洋蔥去皮 2Kg 薑母 0.5Kg	彩頭羹 白蘿蔔 16Kg 豬後腿肉(瘦肉絲) 4.5Kg 胡蘿蔔 4Kg 芹菜 0.5Kg	炒青江菜 青江菜 25Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	紫玉西米露 二砂(1kg) 5包 西谷米 5Kg 芋頭小丁 5Kg		醣類：121.0 g 脂肪：4.3 g 蛋白質：30.9 g 熱量：632大卡

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期: 110/08/23

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉