

A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第一學期第3週食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜		湯	水果	營養分析					
							醣類(g)	主食類				
9月13日 星期一	白米飯	南瓜燉肉	刺瓜什錦		炒青江菜	金茸三絲湯	762.7	106.5	3			
		豬後腿肉(瘦肉丁) 21Kg	胡瓜大丁 14Kg	青江菜切段 25Kg	金針菇 4Kg	脂肪(g) 21.5				0		
		南瓜-大丁 12Kg	肉羹(慶豐) 6Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	豬大骨(大骨) 2Kg						蛋白質(g) 35.8	0
		青蔥 0.5Kg	胡蘿蔔小丁 3Kg	木耳絲 1.2Kg	木耳絲 1.2Kg							
		木耳切片 1.5Kg	胡蘿蔔絲 1.2Kg	薑母 0.3Kg								
餐數	280											
9月14日 星期二	五穀飯	宮保雞丁	麻油什錦		薑絲小白菜	冬菜鴨湯	755.3	106	2.5			
		骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg	凍豆腐(kg) 12Kg	小白菜切段 25Kg	全鴨(鴨丁CAS) 6Kg	脂肪(g) 22.5				0		
		花胡瓜大丁 6Kg	甘藍(切片) 6Kg	薑絲 0.3Kg	冬粉-小捆 3Kg						蛋白質(g) 32.2	0
		乾辣椒片-兩 2兩	杏鮑菇頭切塊 6Kg		冬菜-公斤 0.3Kg							
	油花生 1.5Kg	胡蘿蔔小丁 2Kg	薑絲 0.3Kg									
餐數	280											
9月15日 星期三	白米飯	韓式辣炒年糕	滷蛋		炒不結球萵苣	酸辣湯	800.5	112.5	3.2			
		豬後腿肉(肉片) 18Kg	滷蛋-粒 280個	不結球萵苣切段 25Kg	脆筍絲(kg) 3Kg	脂肪(g) 22.1				0		
		甘藍(切片) 10Kg	滷包-包 3個	大蒜(蒜末) 0.3Kg	豬後腿肉(肉絲) 2Kg						蛋白質(g) 37.9	0
		天婦羅(小魚輪) 3Kg			雞蛋 2Kg							
	韓式年糕(條狀) 3Kg			木耳絲 1Kg								
	韓式泡菜 1Kg			胡蘿蔔絲 1Kg								
	青蔥 0.5Kg			傳統豆腐(尺四)-盤 1盤								
餐數	280											
9月16日 星期四	燕麥飯	酥炸魚丁	白菜滷		炒薺菜	冬瓜豆皮湯	771.8	101	3.2			
		鯊魚(切丁Q) 27Kg	包心白菜(切片) 20Kg	薺菜(空心菜切段) 25Kg	冬瓜中丁 12Kg	脂肪(g) 24.6				0		
		百頁豆腐 10Kg	豬後腿肉(肉絲) 3Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	豬骨(龍骨丁) 2Kg						蛋白質(g) 36.6	0
		沙拉油(18L)(桶) 1桶	木耳絲 1.5Kg		日式炸豆皮(豆皮) 0.5Kg							
		胡蘿蔔絲 1.5Kg	薑絲 0.3Kg									
		青蔥 0.5Kg										
		蝦米 0.2Kg										
餐數	280											
9月17日 星期五	白米飯	香滷豬排	洋蔥炒蛋		天香油菜	綠豆粉圓湯	791.2	119	2.5			
		豬大里肌(肉片45g) 280片	雞蛋(kg) 16Kg	油菜切段 25Kg	二砂(1kg) 7包	脂肪(g) 20				0		
		滷包-包 3個	洋蔥粗絲 10Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	綠豆 5Kg						蛋白質(g) 33.8	0
		老薑母 0.3Kg	胡蘿蔔絲 2Kg		粉圓 2Kg							
		青蔥珠 0.5Kg										
餐數	280											

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：