A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第一學期第4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 22 日 星 期 三	白米飯	香滷雞排	白菜燒肉	雙色花椰菜	海味豆腐羹	鮮乳	醣類(g)	主食類	6.5
		雞排(TS5-CAS) 280份	包心白菜(切片) 10Kg	白花菜冷凍(CAS) 12Kg	冷凍玉米粒(CAS) 2Kg		121.5	豆魚肉蛋類	3.3
		滷包-包 3個	小三角油豆腐 6Kg	青花菜冷凍(CAS) 12Kg	傳統豆腐(尺四)切絲 2盤		脂肪(g)	蔬菜類	2.4
		薑母 0.2Kg	豬大里肌(小肉片) 4Kg	胡蘿蔔絲 2Kg	小小香菇-切 1Kg		28.9	油脂類	3
			洋蔥中丁 2Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	蟳味絲 1Kg		蛋白質(g)	水果類	0
			木耳絲 1.3Kg		芹菜珠 0.3Kg		46.5	奶類	1
			胡蘿蔔絲 1.3Kg				熱量(大卡)		
餐數 280			青蔥段 0.3Kg				932.1		
9 月 23 日 星 期 四	五穀飯	蠔油蒸魚	海結滷豆干	炒豆芽菜	刺瓜珍菇湯		醣類(g)	主食類	6.5
		鯊魚(切片Q) 280片	小干切四丁-滷味用 12Kg	綠豆芽(豆芽菜) 23Kg	胡瓜中丁 10Kg		105.5	豆魚肉蛋類	3
		洋蔥中丁 3Kg	海帶結 7Kg	木耳絲 1Kg	金針菇 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.6
		青蔥段 0.3Kg	豬血糕丁(CAS) 6Kg	胡蘿蔔絲 1Kg	豬骨(大骨) 2Kg		21.5	油脂類	2.5
		薑絲 0.3Kg	滷包-包 3個	韭菜切段 1Kg	薑絲 0.2Kg		蛋白質(g)	水果類	0
			生辣椒-兩 2兩	大蒜(蒜末) 0.3Kg			35.6	奶類	
			青蔥段 0.2Kg				熱量(大卡)		
餐數 280							757.9		
9 月 24 日 星 期 五	白米飯	糖醋雞丁	日式蒸蛋	炒蓯菜	酸菜豬血湯		醣類(g)	主食類	6
		骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg	雞蛋(kg) 16Kg	蓯菜(空心菜切段) 20Kg	豬血切丁 12Kg		95.5	豆魚肉蛋類	3.3
		洋蔥中丁 6Kg	魚板絲(加) 1Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	酸菜絲(醃) 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.1
		鳳梨罐頭-台鳳3K 1罐	青蔥珠 0.3Kg		油蔥酥(300g) 1包		24.9	油脂類	3
		歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 1罐			韭菜 0.6Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		雙色甜椒大丁 1Kg			薑絲 0.3Kg		36.2	奶類	
		青蔥珠 0.3Kg					熱量(大卡)		
餐數 280							750.9		

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：