

# 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<br>雞排(TS5-CAS) 280份<br>滷包-包 3個<br>薑母 0.2Kg  | 白菜燒肉<br>包心白菜(切片) 10Kg<br>小三角油豆腐 6Kg<br>豬大里肌(小肉片) 4Kg<br>洋蔥中丁 2Kg<br>木耳絲 1.3Kg<br>胡蘿蔔絲 1.3Kg<br>青蔥段 0.3Kg | 雙色花椰菜<br>白花菜冷凍(CAS) 12Kg<br>青花菜冷凍(CAS) 12Kg<br>胡蘿蔔絲 2Kg<br>大蒜(蒜末) 0.3Kg  | 海味豆腐羹<br>冷凍玉米粒(CAS) 2Kg<br>傳統豆腐(尺四)切絲 2盤<br>小小香菇-切 1Kg<br>蠔味絲 1Kg<br>芹菜珠 0.3Kg | 鮮乳   | 醣類(g)<br>121.5<br>脂肪(g)<br>28.9<br>蛋白質(g)<br>46.5<br>熱量(大卡)<br>932.1 | 主食類<br>3.3<br>豆魚肉蛋類<br>2.4<br>蔬菜類<br>3<br>油脂類<br>0<br>水果類<br>1<br>奶類 | 6.5 |
| 9月23日 | 星期四 | 五穀飯 | 蠔油蒸魚<br>鯊魚(切片Q) 280片<br>洋蔥中丁 3Kg<br>青蔥段 0.3Kg<br>薑絲 0.3Kg  | 海結滷豆干<br>小干切四丁-滷味用 12Kg<br>海帶結 7Kg<br>豬血糕丁(CAS) 6Kg<br>滷包-包 3個<br>生辣椒-兩 2兩<br>青蔥段 0.2Kg                  | 炒豆芽菜<br>綠豆芽(豆芽菜) 23Kg<br>木耳絲 1Kg<br>胡蘿蔔絲 1Kg<br>韭菜切段 1Kg<br>大蒜(蒜末) 0.3Kg | 刺瓜珍菇湯<br>刺瓜中丁 10Kg<br>金針菇 2Kg<br>豬骨(大骨) 2Kg<br>薑絲 0.2Kg                        |      | 醣類(g)<br>105.5<br>脂肪(g)<br>21.5<br>蛋白質(g)<br>35.6<br>熱量(大卡)<br>757.9 | 主食類<br>3<br>豆魚肉蛋類<br>1.6<br>蔬菜類<br>2.5<br>油脂類<br>0<br>水果類<br>奶類      | 6.5 |
| 9月24日 | 星期五 | 白米飯 | 糖醋雞丁<br>骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg<br>洋蔥中丁 6Kg<br>鳳梨罐頭-台鳳3K 1罐<br>歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 1罐<br>雙色甜椒大丁 1Kg<br>青蔥珠 0.3Kg | 日式蒸蛋<br>雞蛋(kg) 16Kg<br>魚板絲(加) 1Kg<br>青蔥珠 0.3Kg   | 炒薺菜<br>薺菜(空心菜切段) 20Kg<br>大蒜(蒜末) 0.3Kg                                    | 酸菜豬血湯<br>豬血切丁 12Kg<br>酸菜絲(醃) 2Kg<br>油蔥酥(300g) 1包<br>韭菜 0.6Kg<br>薑絲 0.3Kg       |      | 醣類(g)<br>95.5<br>脂肪(g)<br>24.9<br>蛋白質(g)<br>36.2<br>熱量(大卡)<br>750.9  | 主食類<br>3.3<br>豆魚肉蛋類<br>1.1<br>蔬菜類<br>3<br>油脂類<br>0<br>水果類<br>奶類      | 6   |

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：