

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