A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第一學期第5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27日星期一	白米飯	左宗棠雞	蒙古快炒	炒青江菜	海芽蛋花湯		醣類(g)	主食類	6
		骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg	豆干(豆干片非基改) 8Kg	青江菜切段 20Kg	雞蛋(kg) 5.5Kg		108.5	豆魚肉蛋類	3
		洋蔥中丁 3Kg	甘藍(切片) 5Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	豬骨(大骨) 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.3
		乾辣椒片-兩 2兩	洋蔥粗絲 3Kg		乾裙帶菜 0.3Kg		28	油脂類	3
		歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 1罐	豬後腿肉(肉絲) 3Kg		薑絲 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		青蔥段 0.3Kg	木耳絲 1.2Kg				42.3	奶類	1
		大蒜仁 0.2Kg	胡蘿蔔絲 1.2Kg				熱量(大卡)		
餐數 280			青蔥段 0.3Kg				855.2		
9月28日星期二	胚芽飯	蘿蔔滷肉	蛋酥白菜	炒蘿菜	冬瓜薑絲湯		醣類(g)	主食類	6
		豬後腿肉(瘦肉丁) 21Kg	包心白菜(切片) 18Kg	蘿菜(空心菜切段) 20Kg	冬瓜中丁 12Kg		100.5	豆魚肉蛋類	3.2
		白蘿蔔大丁 6Kg	雞蛋(kg) 4.5Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	豬骨(大骨) 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.1
		滷包-包 3個	木耳絲 1.5Kg		日式炸豆皮(豆皮) 1Kg		24.6	油脂類	3
		小小豆輪 1.5Kg	胡蘿蔔絲 1.5Kg		薑絲 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
			大蒜(蒜末) 0.2Kg				36.5	奶類	
			蝦米(冬蝦) 0.1Kg				熱量(大卡)		
餐數 280							769.4		
9月29日星期三	白油麵	茄汁肉醬	鍋貼	彩繪豆芽菜	玉米穗排骨湯		醣類(g)	主食類	6
		白油麵 52Kg	熟鍋貼(28g) 560粒	綠豆芽(豆芽菜) 23Kg	玉米穗塊冷凍 15Kg		97	豆魚肉蛋類	2
		豬絞肉(絞肉) 12Kg		木耳絲 1.2Kg	豬骨(大骨) 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.4
		洋蔥中丁 5Kg		胡蘿蔔絲 1.2Kg	薑母 0.3Kg		21	油脂類	3
		蕃茄中丁 5Kg		大蒜(蒜末) 0.3Kg			蛋白質(g)	水果類	0
		三色丁 3Kg					27.4	奶類	0
		黑胡椒醬(2.7K) 1罐					熱量(大卡)		
餐數 280		蘑菇醬(2.7kg) 1罐					686.6		
9月30日星期四	糙米飯	香酥肉魚	麻婆豆腐	炒油菜	菇菇湯		醣類(g)	主食類	6
		莿鯧(含皮)肉魚(CAS) 280尾	豬絞肉(絞肉) 4.5Kg	油菜切段 20Kg	包心白菜切粗絲 5Kg		96	豆魚肉蛋類	3
		沙拉油(18L)(桶) 1桶	傳統豆腐(尺四)大丁-盤 4盤	大蒜(蒜末) 0.3Kg	金針菇 3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.2
		胡椒鹽(香辣) 1盒	洋蔥中丁 3Kg		豬骨(大骨) 2Kg		24	油脂類	3
			辣豆瓣醬(3K) 1桶		小小香菇-切 1.2Kg		蛋白質(g)	水果類	0
			青蔥珠 0.3Kg		薑絲 0.3Kg		34.2	奶類	
							熱量(大卡)		
餐數 280							736.8		
10月1日星期五	白米飯	燉蕃茄骰子豬	辣炒海帶根	炒小白菜	筍片排骨湯		醣類(g)	主食類	6
		豬後腿肉(肉丁) 21Kg	海帶根 18Kg	小白菜切段 20Kg	竹筍切片 10Kg		101	豆魚肉蛋類	2.5
		白蘿蔔中丁 4.5Kg	豬後腿肉(肉絲) 3Kg	薑絲 0.3Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.2
		蕃茄大丁 4.5Kg	生辣椒-兩 2兩		薑絲 0.3Kg		22.5	油脂類	3
		胡蘿蔔中丁 2.5Kg	胡蘿蔔絲 1.8Kg				蛋白質(g)	水果類	0
		青蔥段 0.3Kg	九層塔-去梗 0.3Kg				31.7	奶類	
		大蒜仁 0.2Kg	大蒜(蒜末) 0.2Kg				熱量(大卡)		
餐數 280							733.3		

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：