A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第一學期第6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		
10月4日星期一 餐數 280	白米飯	咖哩雞丁 骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg 馬鈴薯(中丁) 8Kg 胡蘿蔔中丁 3Kg 洋蔥中丁 2Kg 小磨坊咖哩粉 1盒	蟻蟻上樹 甘藍(切片) 6Kg 冬粉-小捆 5.5Kg 豬絞肉(絞肉) 4Kg 木耳絲 1.5Kg 胡蘿蔔絲 1.5Kg	炒蕹菜 蕹菜(空心菜切段) 20Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	海芽豆腐湯 傳統豆腐(尺四)-盤 2盤 豬骨(大骨) 2Kg 薑絲 0.3Kg 乾裙帶菜 0.2Kg	鮮乳	醣類(g) 104 脂肪(g) 24 蛋白質(g) 35.3 熱量(大卡) 773.2	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 3 1.3 3 0 0
10月5日星期二 餐數 280	燕麥飯	打拋豬肉 豬絞肉(絞肉) 21Kg 蕃茄中丁 6Kg 洋蔥中丁 4Kg 九層塔 0.6Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg	小瓜炒黑輪 花胡瓜片 12Kg 黑輪切片(加) 9Kg 木耳切片 2.5Kg 胡蘿蔔片 2.5Kg 薑絲 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	筍片排骨湯 竹筍切片 10Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg 薑絲 0.3Kg		醣類(g) 108.5 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 32.7 熱量(大卡) 744.8	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.5 2.2 2.5 0
10月6日星期三 餐數 280	白米飯	黑胡椒肉絲 豬後腿肉(肉絲) 21Kg 甘藍(切片) 4Kg 洋蔥中丁 4Kg 冷凍玉米粒(CAS) 3Kg 黑胡椒醬(2.7K) 1罐 青蔥段 0.3Kg	滷大細腐 四角油豆腐(八口油) 280個 滷包-包 3個	炒豆芽菜 綠豆芽(豆芽菜) 20Kg 木耳絲 1.5Kg 胡蘿蔔絲 1.5Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔中丁 12Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg 芹菜珠 0.3Kg		醣類(g) 117 脂肪(g) 25.5 蛋白質(g) 43.5 熱量(大卡) 871.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 3 1.5 2.5 0 1
10月7日星期四 餐數 280	小米飯	香酥鯖魚 鯖魚(Q) 280片 沙拉油(18L)(桶) 1桶 胡椒鹽(香辣) 1盒	咖哩洋芋 馬鈴薯(中丁) 12Kg 洋蔥中丁 4.5Kg 豬絞肉(絞肉) 4.5Kg 胡蘿蔔中丁 3.5Kg 小磨坊咖哩粉 1盒	炒莧菜 莧菜切段 20Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	刺瓜菇菇湯 胡瓜中丁 10Kg 金針菇 2Kg 豬骨(大骨) 2Kg 薑絲 0.3Kg		醣類(g) 104.5 脂肪(g) 22.5 蛋白質(g) 31.9 熱量(大卡) 748.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.5 1.4 3 0
10月8日星期五 餐數 280	白米飯	春川炒雞 骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg 甘藍(切片) 5.5Kg 韓式年糕(條狀) 3.5Kg 韓式泡菜 2Kg 青蔥段 0.5Kg	木須炒蛋 雞蛋(kg) 14Kg 木耳絲 3.5Kg 胡蘿蔔絲 3Kg 洋蔥粗絲 2Kg	天香油菜 油菜切段 20Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	紅豆QQ湯 二砂(1kg) 7包 紅豆 4.5Kg QQ 3.5Kg		醣類(g) 111.5 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 36.3 熱量(大卡) 784.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	7 3 1.3 2.5 0

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：