A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第一學期第7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							
10月12日星期二 餐數280	五穀飯	麻油雞丁 骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg 甘藍(切片) 4.5Kg 金針菇 1.5Kg 老薑片 0.2Kg	校園滷味 小貢丸(慶豐) 6Kg 白蘿蔔大丁 6Kg 大溪豆乾(切9丁) 4.5Kg 海帶結 4Kg 小磨坊滷包(小包)-菜金 3包	炒小白菜 小白菜切段 20Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	玉米穗湯 玉米穗塊CAS冷凍 10Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 2Kg 薑母 0.2Kg		醣類： 60.1 g 脂肪： 17.4 g 蛋白質： 34.9 g 熱量： 529大卡
10月13日星期三 餐數280	白米飯	古早味肉燥 豬絞肉(粗絞肉) 18Kg 小小豆干丁 6Kg 洋蔥中丁 6Kg 油蔥酥(300g) 1包 青蔥珠 0.3Kg 乾香菇絲(Kg) 0.1Kg	鹽水雞拼盤 花胡瓜中丁 6.5Kg 脆筍片 5Kg 去皮清肉(清雞肉丁CAS) 4Kg 杏鮑菇頭切塊 4Kg 胡蘿蔔中丁 2Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg 青蔥珠 0.2Kg	炒胡瓜 刺瓜片 20Kg 胡蘿蔔絲 2Kg 木耳絲 1Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg	四神湯 豬小腸 5Kg 大薏仁 3Kg 四神包 3包 豬骨(龍骨丁) 2Kg 薑絲 0.3Kg		醣類： 68.4 g 脂肪： 8.0 g 蛋白質： 30.2 g 熱量： 459大卡
10月14日星期四 餐數280	燕麥飯	蒲燒魚 蒲燒鯛魚腹肉(140入) 280片	番茄豆腐蛋 蕃茄大丁 8Kg 雞蛋(kg) 8Kg 傳統豆腐(尺四)-盤 2盤 歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 1罐 青蔥珠 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	榨菜肉絲湯 榨菜 5Kg 豬後腿肉(肉絲) 3Kg 豬骨(大骨) 2Kg 冬粉-小捆 1Kg 薑絲 0.3Kg		醣類： 62.1 g 脂肪： 17.4 g 蛋白質： 28.5 g 熱量： 502大卡
10月15日星期五 餐數280	白米飯	米血鴨丁 全鴨(鴨丁CAS) 24Kg 豬血糕丁(CAS) 9Kg 薑母 0.3Kg	塔香海茸 海帶茸(切段) 13Kg 豬後腿肉(肉絲) 5Kg 胡蘿蔔絲 4Kg 九層塔 0.3Kg 薑絲 0.2Kg	炒高麗菜 甘藍(切片) 20Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜中丁 10Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 2Kg 薑絲 0.2Kg		醣類： 60.9 g 脂肪： 4.1 g 蛋白質： 28.5 g 熱量： 385大卡

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：