

# 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	五 穀 飯	<b>麻油雞丁</b> 骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg 甘藍(切片) 4.5Kg 金針菇 1.5Kg 老薑片 0.2Kg	<b>校園滷味</b> 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	<b>炒小白菜</b> 小白菜切段 20Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	<b>玉米穗湯</b> 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
餐數 280							
10 月 13 日 星期 三	白 米 飯	<b>古早味肉燥</b> 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	<b>鹽水雞拼盤</b> 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	<b>炒胡瓜</b> 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	<b>四神湯</b> 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
餐數 280							
10 月 14 日 星期 四	燕 麥 飯	<b>蒲燒魚</b> 蒲燒鯛魚腹肉(140入) 280片	<b>番茄豆腐蛋</b> 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	<b>雙色花椰菜</b> 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	<b>榨菜肉絲湯</b> 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
餐數 280							
10 月 15 日 星期 五	白 米 飯	<b>米血鴨丁</b> 全鴨(鴨丁CAS) 24Kg 豬血糕丁(CAS) 9Kg 薑母 0.3Kg	<b>塔香海茸</b> 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	<b>炒高麗菜</b> 甘藍(切片) 20Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg	<b>冬瓜排骨湯</b> 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
餐數 280							

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：