A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第一學期第8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18日星期一	白米飯	咖哩雞丁	章魚燒	天香油菜	大滷湯		醣類：66.7 g 脂肪：9.3 g 蛋白質：29.6 g 熱量：448大卡
		骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg	魷魚丸(CAS) 560個	油菜切段 20Kg	包心白菜(切片) 5Kg		
		馬鈴薯(中丁) 9Kg	柴魚片(10g/包) 5包	大蒜(蒜末) 0.2Kg	脆筍絲(kg) 2Kg		
		洋蔥中丁 3Kg	蜜汁醬(中) 1瓶		木耳絲 1Kg		
		胡蘿蔔中丁 3Kg			胡蘿蔔絲 1Kg		
		小磨坊咖哩粉 1盒			豬後腿肉(肉絲) 1Kg		
					豬骨(大骨) 1Kg		
餐數280					薑絲 0.2Kg		
10月19日星期二	胚芽飯	可樂豬腳	紅蘿蔔炒蛋	絲瓜豆簽	海芽魚骨湯		醣類：58.0 g 脂肪：10.6 g 蛋白質：35.8 g 熱量：468大卡
		豬前腿肉(肉丁) 15Kg	雞蛋(kg) 15Kg	絲瓜片 20Kg	小魚干 1.5Kg		
		豬腳丁-不要蹄 10Kg	胡蘿蔔絲 7Kg	豆簽 2Kg	豬骨(大骨) 1Kg		
		白蘿蔔中丁 9Kg	洋蔥粗絲 1.5Kg	金針菇 2Kg	乾裙帶菜 0.3Kg		
		可樂(大)2000ml 1瓶	青蔥珠 0.3Kg	大蒜(蒜末) 0.2Kg	薑絲 0.2Kg		
		冰糖 0.5Kg					
		大蒜仁 0.1Kg					
		青蔥 0.1Kg					
餐數280		薑母 0.1Kg					
10月20日星期三	燴飯	沙茶肉絲	香滷海帶片	炒青江菜	刺瓜湯		醣類：57.5 g 脂肪：10.5 g 蛋白質：24.7 g 熱量：422大卡
		豬後腿肉(肉絲) 20Kg	海帶片-片(有牙籤) 280片	青江菜切段 20Kg	胡瓜中丁 10Kg		
		甘藍(切片) 4.5Kg	滷包-包 3個	大蒜(蒜末) 0.2Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 2Kg		
		洋蔥中丁 3Kg			薑絲 0.2Kg		
		胡蘿蔔片 1.5Kg					
		沙茶醬(3kg/罐) 1罐					
		青蔥 0.4Kg					
餐數280							
10月21日星期四	紫米飯	酥炸魷魚排	白菜鮮燴	炒蘿菜	蘿蔔貢丸湯		醣類：67.2 g 脂肪：14.5 g 蛋白質：20.4 g 熱量：481大卡
		魷魚排(CAS) 280片	包心白菜(切片) 17Kg	蘿菜(空心菜切段) 20Kg	白蘿蔔中丁 8Kg		
		沙拉油(18L)(桶) 1桶	肉羹(慶豐) 4.5Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	小貢丸(慶豐) 3Kg		
			乾魷魚刻花(水發) 3Kg		豬骨(大骨) 1Kg		
			木耳絲 1Kg		芹菜珠 0.2Kg		
			胡蘿蔔絲 1Kg				
餐數280							
10月22日星期五	白米飯	香滷雞排	三杯鮑菇油腐	炒高麗菜	檸檬愛玉		醣類：102.9 g 脂肪：21.3 g 蛋白質：37.6 g 熱量：735大卡
		雞排(TS5-CAS) 280份	小三角油豆腐 10Kg	甘藍(切片) 20Kg	檸檬-粒 10粒		
		滷包-包 3個	杏鮑菇頭切塊 6Kg	木耳絲 0.8Kg	二砂(1kg) 5包		
		老薑母 0.2Kg	豬血糕丁(CAS) 6Kg	胡蘿蔔絲 0.8Kg	愛玉(5K) 4包		
			九層塔-去梗 0.2Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	檸檬汁(濃縮果汁) 1瓶		
			老薑片 0.2Kg				
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：