

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 馬鈴薯(中丁) 9Kg 洋蔥中丁 3Kg 胡蘿蔔中丁 3Kg 小磨坊咖哩粉 1盒	魷魚丸(CAS) 560個 柴魚片(10g/包) 5包 蜜汁醬(中) 1瓶	油菜切段 20Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg	包心白菜(切片) 5Kg 脆筍絲(kg) 2Kg 木耳絲 1Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 豬後腿肉(肉絲) 1Kg 豬骨(大骨) 1Kg 薑絲 0.2Kg		
餐數	280						
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 豬腳丁-不要蹄 10Kg 白蘿蔔中丁 9Kg 可樂(大)2000ml 1瓶 冰糖 0.5Kg 大蒜仁 0.1Kg 青蔥 0.1Kg 薑母 0.1Kg	雞蛋(kg) 15Kg 胡蘿蔔絲 7Kg 洋蔥粗絲 1.5Kg 青蔥珠 0.3Kg	絲瓜片 20Kg 豆簽 2Kg 金針菇 2Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg	小魚干 1.5Kg 豬骨(大骨) 1Kg 乾裙帶菜 0.3Kg 薑絲 0.2Kg		
餐數	280						
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 甘藍(切片) 4.5Kg 洋蔥中丁 3Kg 胡蘿蔔片 1.5Kg 沙茶醬(3kg/罐) 1罐 青蔥 0.4Kg	海帶片-片(有牙籤) 280片 滷包-包 3個	青江菜切段 20Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg	胡瓜中丁 10Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 2Kg 薑絲 0.2Kg		
餐數	280						
10月21日 星期四	紫米飯	酥炸魷魚排	白菜鮮燴	炒薤菜	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 沙拉油(18L)(桶) 1桶	包心白菜(切片) 17Kg 肉羹(慶豐) 4.5Kg 乾魷魚刻花(水發) 3Kg 木耳絲 1Kg 胡蘿蔔絲 1Kg	薤菜(空心菜切段) 20Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	白蘿蔔中丁 8Kg 小貢丸(慶豐) 3Kg 豬骨(大骨) 1Kg 芹菜珠 0.2Kg		
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 滷包-包 3個 老薑母 0.2Kg	小三角油豆腐 10Kg 杏鮑菇頭切塊 6Kg 豬血糕丁(CAS) 6Kg 九層塔-去梗 0.2Kg 老薑片 0.2Kg	甘藍(切片) 20Kg 木耳絲 0.8Kg 胡蘿蔔絲 0.8Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	檸檬-粒 10粒 二砂(1kg) 5包 愛玉(5K) 4包 檸檬汁(濃縮果汁) 1瓶		
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：