

# A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第一學期第9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25日 星期一	白米飯	花瓜雞丁	麻婆豆腐	炒高麗菜	海芽玉米湯		醣類： 66.3 g 脂肪： 9.4 g 蛋白質： 28.6 g 熱量： 449大卡
		骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg 洋蔥中丁 2Kg 生辣椒-兩 1兩 花瓜罐(大)3K 1罐 青蔥段 0.2Kg	豬絞肉(絞肉) 4.5Kg 傳統豆腐(大丁尺四)-盤 4盤 洋蔥中丁 3Kg 胡蘿蔔小丁 1Kg 辣豆瓣醬(3K) 1桶 青蔥珠 0.3Kg	甘藍(切片) 18Kg 木耳絲 1Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	冷凍玉米粒(CAS) 5Kg 豬骨(大骨) 1.5Kg 乾裙帶菜 0.3Kg 薑絲 0.2Kg		
餐數	280						
10月26日 星期二	蕎麥飯	回鍋肉片	玉米可樂餅	絲瓜豆簽	南瓜珍菇湯		醣類： 58.3 g 脂肪： 8.6 g 蛋白質： 27.4 g 熱量： 408大卡
		豬大里肌(小肉片) 15Kg 豆干(豆干片非基改) 8Kg 筍白筍片 2.5Kg 洋蔥中丁 1.8Kg 青蔥段 0.3Kg	玉米可樂餅 280個	絲瓜片 18Kg 豆簽 2Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg	南瓜-中丁 7.5Kg 豬骨(大骨) 1.5Kg 秀珍菇 1.2Kg 薑絲 0.2Kg		
餐數	280						
10月27日 星期三	肉羹麵	什錦肉羹	滷蛋	炒小白菜	紅豆奶香包		醣類： 89.0 g 脂肪： 21.0 g 蛋白質： 24.7 g 熱量： 638大卡
		白油麵 40Kg 香菜 0.2Kg 肉羹(慶豐) 15Kg 甘藍(切片) 3Kg 脆筍絲(kg) 3Kg 木耳絲 1Kg 金針菇 1Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 柴魚片(300g/包) 1包	滷蛋-粒 280個 小磨坊滷包(小包)-菜金 4包	小白菜切段 22Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	紅豆短板條 280個		
餐數	280						
10月28日 星期四	糙米飯	香酥蝦排	肉燥麵筋	彩繪豆芽菜	菇菇湯		醣類： 64.8 g 脂肪： 24.4 g 蛋白質： 33.5 g 熱量： 584大卡
		蝦排(源CAS) 280個 沙拉油(18L)(桶) 1桶 胡椒鹽(香辣) 1盒	小小豆干丁 9Kg 豬絞肉(絞肉) 9Kg 麵筋泡 3Kg 水煮花生 2Kg 青蔥珠 0.3Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg	綠豆芽(豆芽菜) 18Kg 木耳絲 1Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	包心白菜切粗絲 5Kg 金針菇 3Kg 豬骨(大骨) 2Kg 香菇-切 1.2Kg 薑絲 0.3Kg		
餐數	280						
10月29日 星期五	白米飯	米血滷雞	田園炒蛋	炒花椰菜	冬瓜排骨湯		醣類： 65.1 g 脂肪： 15.7 g 蛋白質： 40.4 g 熱量： 555大卡
		骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg 豬血糕丁(CAS) 9Kg 小磨坊滷包(小包)-菜金 3包 薑母 0.2Kg	雞蛋(kg) 15Kg 馬鈴薯(小丁) 5Kg 冷凍玉米粒(CAS) 3Kg 三色豆(CAS) 1Kg	青花菜冷凍(CAS) 24Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	冬瓜中丁 9Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 2Kg 薑絲 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：