

A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第一學期第10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
11月1日 星期一	白米飯	安東燉雞	炒寬粉	炒小白菜	肉骨茶湯		醣類： 79.3 g 脂肪： 11.7 g 蛋白質： 28.2 g 熱量： 526大卡
		骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg	包心白菜(切片) 9Kg	小白菜切段 22Kg	白蘿蔔中丁 10Kg		
		馬鈴薯(中丁) 5Kg	寬粉 6Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	肉骨茶包 4包		
		白芝麻-兩 3兩	豬後腿肉(肉絲) 3Kg		豬上肩肉(排骨丁肉多) 2.5Kg		
		洋蔥中丁 2Kg	木耳絲 1.5Kg		薑片 0.2Kg		
		胡蘿蔔小丁 2Kg	沙茶醬(737g/罐) 1罐				
		青蔥段 0.3Kg	胡蘿蔔絲 1Kg				
餐數 280		芹菜切段 0.3Kg					
11月2日 星期二	燕麥飯	泰式肉片	炸芋頭餅	炒小刈菜	結頭湯		醣類： 58.6 g 脂肪： 5.9 g 蛋白質： 22.3 g 熱量： 364大卡
		豬大里肌(小肉片) 18Kg	芋頭餅(小) 560個	小刈菜切段 20Kg	球莖甘藍(結頭菜中丁) 10Kg		
		蕃茄中丁 9Kg		薑絲 0.3Kg	豬骨(大骨) 2Kg		
		洋蔥中丁 5Kg			金針菇 1Kg		
		泰式酸辣醬 3瓶			芹菜珠 0.3Kg		
		九層塔-去梗 0.3Kg					
		大蒜(蒜末) 0.2Kg					
餐數 280							
11月3日 星期三	白米飯	沙茶肉片	海結滷蛋	彩繪豆芽菜	酸辣湯		醣類： 66.1 g 脂肪： 12.5 g 蛋白質： 34.8 g 熱量： 496大卡
		豬大里肌(小肉片) 18Kg	滷蛋-粒 280個	綠豆芽(豆芽菜) 21Kg	豬血 4Kg 青蔥珠 0.2Kg		
		包心白菜(切片) 7.5Kg	海帶結 10Kg	木耳絲 1Kg	雞蛋 3Kg		
		洋蔥中丁 5Kg	小磨坊滷包(小包)-菜金 3包	胡蘿蔔絲 1Kg	生辣椒-兩 2兩		
		胡蘿蔔片 2Kg		大蒜(蒜末) 0.3Kg	脆筍絲(kg) 2Kg		
		沙茶醬(737g/罐) 1罐			豬後腿肉(肉絲) 2Kg		
		青蔥段 0.3Kg			木耳絲 1Kg		
餐數 280				胡蘿蔔絲 1Kg	傳統豆腐(尺四)-盤 1盤		
11月4日 星期四	五穀飯	香酥魚片	桂竹筍炒肉絲	炒高麗菜	冬瓜排骨湯		醣類： 67.3 g 脂肪： 8.3 g 蛋白質： 24.8 g 熱量： 443大卡
		安鑫魚排(Q) 280片	醃桂竹筍段 14Kg	甘藍(切片) 21Kg	冬瓜中丁 10Kg		
		沙拉油(18L)(桶) 1桶	豆干(豆干片) 9Kg	木耳絲 1Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 2Kg		
			豬後腿肉(肉絲) 4Kg	胡蘿蔔絲 1Kg	薑絲 0.2Kg		
			生辣椒-兩 2兩	大蒜(蒜末) 0.3Kg			
			胡蘿蔔絲 1.5Kg				
			青蔥 0.4Kg				
餐數 280							
11月5日 星期五	白米飯	香滷雞翅	日式油煮	炒花椰菜	綠豆西米露		醣類： 100.2 g 脂肪： 14.0 g 蛋白質： 30.1 g 熱量： 630大卡
		雞翅(CAS) 280支	白蘿蔔大丁 13Kg	青花菜冷凍(CAS) 15Kg	二砂(1kg) 5包		
		小磨坊滷包(小包)-菜金 3包	小黑輪 6Kg	白花菜冷凍(CAS) 7Kg	綠豆蒜 5Kg		
		老薑母 0.2Kg	胡蘿蔔中丁 3Kg	胡蘿蔔絲 1Kg	奶粉(安新1k) 2包		
			豬後腿肉(肉丁) 3Kg	木耳絲 1Kg	西谷米 2Kg		
			柴魚片(300g/包) 1包	大蒜(蒜末) 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：