A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第一學期第11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8日星期一	白米飯	米血鴨丁	日式蒸蛋	天香油菜	玉米穗湯		醣類(g)	主食類	6.5
		全鴨(鴨丁Q) 24Kg	雞蛋(kg) 16Kg	油菜切段 22Kg	玉米穗塊冷凍 10Kg		102.5	豆魚肉蛋類	3
		冬瓜大丁 6Kg	魚板絲(國產) 1Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1
		豬血糕丁(CAS) 6Kg	青蔥珠 0.3Kg		薑片 0.2Kg		21.5	油脂類	2.5
		薑片 0.2Kg					蛋白質(g)	水果類	0
							35	奶類	0
							熱量(大卡)		
餐數 280							743.5		
11月9日星期二	五穀飯	豆瓣肉片	什錦菇菇	炒蘿菜	鮮筍排骨湯		醣類(g)	主食類	6.5
		豬大里肌(小肉片) 17Kg	蒲瓜切片 16Kg	蘿菜(空心菜切段) 22Kg	鮮筍絲(麻竹筍) 10Kg		108.5	豆魚肉蛋類	2.6
		甘藍(切片) 5Kg	天婦羅(黑輪切片國產) 3Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.2
		洋蔥中丁 3Kg	秀珍菇 2Kg		薑絲 0.3Kg		20.3	油脂類	2.5
		三色丁(CAS) 1Kg	木耳絲 1.2Kg				蛋白質(g)	水果類	0
		辣豆瓣醬(3K) 1桶	胡蘿蔔絲 1.2Kg				33.4	奶類	
		青蔥 0.2Kg	鴻喜菇 0.6Kg				熱量(大卡)		
餐數 280		薑片 0.2Kg	大蒜(蒜末) 0.2Kg				750.3		
11月10日星期三	白米飯	胡椒豬絲	香酥麻糬燒	金針絲瓜	什錦羹湯		醣類(g)	主食類	7.5
		豬後腿肉(粗肉絲) 18Kg	紅豆麻糬燒 280個	絲瓜片 24Kg	包心白菜(切片) 6Kg		120	豆魚肉蛋類	2.5
		豆干(豆干片) 6Kg	沙拉油(18L)(桶) 1桶	金針菇 3Kg	肉羹(慶豐) 5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		洋蔥粗絲 4Kg		大蒜(蒜末) 0.3Kg	脆筍絲(kg) 3Kg		22.5	油脂類	3
		黑胡椒醬(2.7K) 1罐			木耳絲 1.2Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		青蔥 0.3Kg			胡蘿蔔絲 1.2Kg		34	奶類	0
					香菇切片 0.5Kg		熱量(大卡)		
餐數 280							818.5		
11月11日星期四	小米飯	樹子蒸魚	番茄炒蛋	薑絲小白菜	結頭湯		醣類(g)	主食類	6
		鯊魚(切丁Q) 27Kg	雞蛋(kg) 14Kg	小白菜切段 22Kg	球莖甘藍(結頭菜中丁) 10Kg		98	豆魚肉蛋類	3
		樹子(380g/罐) 3罐	蕃茄大丁 7Kg	薑絲 0.3Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.6
		青蔥 0.2Kg	洋蔥中丁 4Kg		芹菜珠 0.2Kg		21.5	油脂類	2.5
		薑絲 0.2Kg	歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 1罐				蛋白質(g)	水果類	0
			青蔥 0.3Kg				34.6	奶類	
							熱量(大卡)		
餐數 280							723.9		
11月12日星期五	白米飯	香酥香雞排	咖哩洋芋	彩繪高麗菜	味噌豆腐湯		醣類(g)	主食類	6.5
		無骨香雞排 280片	馬鈴薯(中丁) 13Kg	甘藍(切片) 22Kg	傳統豆腐(尺四)-盤 2盤		103.5	豆魚肉蛋類	2.5
			洋蔥中丁 4Kg	木耳絲 1Kg	豬骨(大骨) 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.2
			胡蘿蔔小丁 4Kg	胡蘿蔔絲 1Kg	味噌(3K) 1盒		22.5	油脂類	3
			豬絞肉(絞肉) 4Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	青蔥 0.2Kg		蛋白質(g)	水果類	0
			小磨坊咖哩粉 1盒		柴魚片 1包		31.7	奶類	
							熱量(大卡)		
餐數 280							743.3		

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：