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

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：