A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第一學期第12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15日星期一 餐數280	白米飯	貴妃雞丁 骨腿(骨腿丁CAS) 27Kg 洋蔥中丁 3Kg 胡蘿蔔片 2Kg 烏醋-穀盛 1桶 歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 1罐 雙色甜椒大丁 1Kg 大蒜仁 0.2Kg	校園滷味 水晶餃-個 280個 白蘿蔔大丁 8Kg 大溪豆乾(切9丁) 5Kg 小貢丸(慶豐) 3Kg 小磨坊滷包(小包)-菜金 3包 豬血糕丁(CAS) 3Kg	炒小白菜 小白菜切段 22Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	五行蔬菜湯 冷凍甜玉米(塊) 4Kg 豬骨(大骨) 2Kg 木耳絲 1Kg 白精靈菇 1Kg 非基改豆皮 0.6Kg 薑絲 0.2Kg		醣類： 66.7 g 脂肪： 19.7 g 蛋白質： 41.3 g 熱量： 594大卡
11月16日星期二 餐數280	五穀飯	咖哩肉片 豬大里肌(小肉片) 18Kg 馬鈴薯(中丁) 11Kg 洋蔥中丁 5Kg 胡蘿蔔小丁 3Kg 小磨坊咖哩粉 1盒	三杯干丁 小三角油豆腐 15Kg 杏鮑菇頭切塊 5Kg 鵪鶉蛋(鴿蛋Q) 4Kg 九層塔 0.2Kg 薑片 0.2Kg	彩繪高麗菜 甘藍(切片) 20Kg 木耳絲 1Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	白菜蛋花湯 雞蛋(kg) 5.5Kg 小白菜切段 5Kg 豬骨(大骨) 2Kg 薑絲 0.2Kg		醣類： 66.0 g 脂肪： 11.0 g 蛋白質： 32.6 g 熱量： 480大卡
11月17日星期三 餐數280	白米飯	鹽水雞拼盤 去皮清肉(清雞肉丁CAS) 15Kg 花胡瓜中丁 6Kg 脆筍片 6Kg 杏鮑菇頭切塊 4Kg 胡蘿蔔中丁 2Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg 青蔥珠 0.2Kg	番茄豆腐蛋 蕃茄大丁 8Kg 雞蛋(kg) 8Kg 傳統豆腐(尺四)-盤 2盤 歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 1罐 青蔥珠 0.3Kg	雙色花椰菜 白花菜冷凍(CAS) 12Kg 青花菜冷凍(CAS) 12Kg 胡蘿蔔絲 2Kg 大蒜(蒜末) 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： 66.8 g 脂肪： 8.2 g 蛋白質： 20.5 g 熱量： 403大卡
11月18日星期四 餐數280	糙米飯	酥炸魷魚排 魷魚排(CAS) 280片 沙拉油(18L)(桶) 1桶	鐵板豆芽 綠豆芽(豆芽菜) 15Kg 豆干(豆干切片) 3Kg 豬後腿肉(肉絲) 3Kg 胡蘿蔔絲 1.5Kg 木耳絲 1.2Kg 蘑菇醬-850g/罐-菜金 1罐	炒油菜 油菜切段 22Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔中丁 8Kg 小貢丸(慶豐) 3Kg 豬骨(大骨) 1Kg 芹菜珠 0.2Kg		醣類： 65.0 g 脂肪： 13.1 g 蛋白質： 21.7 g 熱量： 454大卡
11月19日星期五 餐數280	白米飯	豬腳花生 豬前腿肉(肉丁) 15Kg 豬腳丁-不要蹄 10Kg 小小豆輪 4.5Kg 水煮花生 3Kg 冰糖 0.5Kg 青蔥段 0.2Kg	白菜鮮燴 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	炒青江菜 青江菜切段 22Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜中丁 10Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 2Kg 薑絲 0.2Kg		醣類： 62.7 g 脂肪： 20.6 g 蛋白質： 40.4 g 熱量： 581大卡

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：