A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第一學期第13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22日星期一	白米飯	成都子雞	螞蟻上樹	絲瓜豆簽	蘿蔔魚丸湯		醣類(g)	主食類	7
		骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg	甘藍(切片) 6Kg	絲瓜片 22Kg	白蘿蔔中丁 10Kg		114.5	豆魚肉蛋類	3.2
		豬血糕丁(CAS) 6Kg	冬粉-小捆 5.5Kg	豆簽 2Kg	小虱目魚丸(cas) 3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.9
		洋蔥中丁 4Kg	豬絞肉(絞肉) 4Kg	金針菇 2Kg	豬骨(大骨) 1Kg		22.1	油脂類	2.5
		胡蘿蔔中丁 2.5Kg	洋蔥粗絲 2Kg	大蒜(蒜末) 0.2Kg	芹菜珠 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		辣豆瓣醬(3K) 1桶	胡蘿蔔絲 1.5Kg				38.3	奶類	0
		大蒜(蒜末) 0.2Kg	紅蔥頭(新鮮切碎) 0.3Kg				熱量(大卡)		
餐數280		青蔥珠 0.2Kg					810.1		
11月23日星期二	糙米飯	韓式辣炒年糕	玉米炒蛋	炒蘿菜	冬菜鴨湯		醣類(g)	主食類	6.5
		豬大里肌(小肉片) 18Kg	雞蛋 12Kg	蘿菜(空心菜切段) 22Kg	全鴨(鴨丁Q) 6Kg		104.5	豆魚肉蛋類	3
		甘藍(切片) 10Kg	冷凍玉米粒(CAS) 7Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	冬粉-小捆 3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.4
		韓式年糕(條狀) 4Kg	洋蔥去皮 3Kg		冬菜-公斤 0.3Kg		21.5	油脂類	2.5
		天婦羅(小魚輪) 3Kg	三色豆(CAS) 1Kg		薑絲 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		韓式泡菜 2Kg					35.4	奶類	
		青蔥段 0.5Kg					熱量(大卡)		
餐數280							753.1		
11月24日星期三	白米飯	黑胡椒肉絲	滷大細腐	雙色花椰菜	番茄蛋花湯		醣類(g)	主食類	6
		豬後腿肉(肉絲) 21Kg	四角油豆腐(八口油) 280個	白花菜冷凍(CAS) 12Kg	蕃茄大丁 6.5Kg		97.5	豆魚肉蛋類	3
		甘藍(切片) 4Kg	滷包-包 3個	青花菜冷凍(CAS) 12Kg	雞蛋(kg) 6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		洋蔥中丁 4Kg		胡蘿蔔絲 2Kg	蔥花 0.3Kg		21.5	油脂類	2.5
		冷凍玉米粒(CAS) 3Kg		大蒜(蒜末) 0.3Kg			蛋白質(g)	水果類	0
		黑胡椒醬(2.7K) 1罐					34.5	奶類	0
		青蔥段 0.3Kg					熱量(大卡)		
餐數280							721.5		
11月25日星期四	燕麥飯	酥炸魚排	咖哩洋芋	炒小白菜	刺瓜豆皮湯		醣類(g)	主食類	6.5
		御師傅魚排(CAS) 280片	馬鈴薯(中丁) 13Kg	小白菜切段 22Kg	胡瓜中丁 10Kg		105	豆魚肉蛋類	2.5
			洋蔥中丁 4Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	豬骨(大骨) 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
			胡蘿蔔小丁 4Kg		日式炸豆皮(豆皮) 0.6Kg		22.5	油脂類	3
			豬絞肉(絞肉) 4Kg		薑絲 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
			小磨坊咖哩粉 1盒				32	奶類	
							熱量(大卡)		
餐數280							750.5		
11月26日星期五	白米飯	燉蕃茄骰子豬	蒙古快炒	天香油菜	味噌魚骨湯		醣類(g)	主食類	6
		豬後腿肉(肉丁) 21Kg	豆干(豆干片非基改) 12Kg	油菜切段 22Kg	傳統豆腐(尺四)-盤 2盤		98	豆魚肉蛋類	3.3
		白蘿蔔中丁 4.5Kg	甘藍(切片) 6Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	味噌(3K) 1盒		脂肪(g)	蔬菜類	1.6
		蕃茄大丁 4.5Kg	豬後腿肉(肉絲) 3Kg		柴魚片(300g/包) 1包		22.4	油脂類	2.5
		胡蘿蔔中丁 2.5Kg	胡蘿蔔絲 2Kg		青蔥珠 0.2Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		青蔥段 0.3Kg	木耳絲 1Kg				36.7	奶類	
		大蒜仁 0.2Kg	沙茶醬(737g/罐) 1罐				熱量(大卡)		
餐數280			大蒜(蒜末) 0.2Kg				740.4		

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：