

# 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  |     |     |
|---------------|-----|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------|-------|-----|-----|
|               |     |                 |                 |                 |                 |        | 醣類(g) | 主食類 |     |
| 11月22日<br>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)  | 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) | 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) | 810.1 |     |     |
| 青蔥珠 0.2Kg     |     |                 |                 |                 |                 |        |       |     |     |
| 餐數            | 280 |                 |                 |                 |                 |        |       |     |     |
| 11月23日<br>星期二 | 糙米飯 | 韓式辣炒年糕          | 玉米炒蛋            | 炒薤菜             | 冬菜鴨湯            |        | 醣類(g) | 主食類 | 6.5 |
|               |     | 豬大里肌(小肉片) 18Kg  | 雞蛋 12Kg         | 薤菜(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)  | 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) | 0     |     |     |
|               |     | 韓式泡菜 2Kg        |                 |                 |                 | 35.4   | 奶類    |     |     |
|               |     | 青蔥段 0.5Kg       |                 |                 |                 | 熱量(大卡) | 753.1 |     |     |
| 餐數            | 280 |                 |                 |                 |                 |        |       |     |     |
| 11月24日<br>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)  | 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) | 0     |     |     |
|               |     | 黑胡椒醬(2.7K) 1罐   |                 |                 |                 | 34.5   | 奶類    | 0   |     |
|               |     | 青蔥段 0.3Kg       |                 |                 |                 | 熱量(大卡) | 721.5 |     |     |
| 餐數            | 280 |                 |                 |                 |                 |        |       |     |     |
| 11月25日<br>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)  | 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) | 0     |     |     |
|               |     |                 | 小磨坊咖哩粉 1盒       |                 |                 | 32     | 奶類    |     |     |
|               |     |                 |                 |                 |                 | 熱量(大卡) | 750.5 |     |     |
| 餐數            | 280 |                 |                 |                 |                 |        |       |     |     |
| 11月26日<br>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)  | 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) | 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) | 740.4 |     |     |
| 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：