A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第一學期第14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29日星期一	白米飯	三杯雞丁	鐵板豆腐煲	薑絲小白菜	玉米蛋花湯		醣類(g)	主食類	6.5
		骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg	傳統豆腐(尺四)-盤 5盤	小白菜切段 22Kg	玉米粒(Q) 5Kg		103.5	豆魚肉蛋類	3.3
		豬血糕丁(CAS) 6Kg	洋蔥中丁 3Kg	薑絲 0.3Kg	雞蛋(kg) 5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.2
		洋蔥中丁 4Kg	冷凍玉米粒(CAS) 2Kg		豬骨(大骨) 2Kg		22.4	油脂類	2.5
		九層塔 0.3Kg	黑胡椒醬(850g/罐) 2罐		火腿丁(切片火腿) 1Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		老薑片 0.3Kg	胡蘿蔔小丁 1Kg		胡蘿蔔 1Kg		37.3	奶類	0
		大蒜仁 0.2Kg	青蔥段 0.3Kg		薑母 0.2Kg		熱量(大卡)		
餐數 280		紅辣椒 0.1Kg					764.8		
11月30日星期二	芝麻飯	馬鈴薯燉肉	香酥蝦捲	彩繪高麗菜	酸辣湯		醣類(g)	主食類	7.5
		豬後腿肉(瘦肉丁) 21Kg	蝦卷(源CAS-30) 550個	甘藍(切片) 22Kg	豬血 4Kg 青蔥珠 0.2Kg		118.5	豆魚肉蛋類	3
		馬鈴薯(中丁) 8Kg	沙拉油(18L)(桶) 1桶	木耳絲 1Kg	雞蛋 3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.2
		胡蘿蔔小丁 3Kg		胡蘿蔔絲 1Kg	生辣椒-兩 2兩		24	油脂類	3
		青蔥段 0.3Kg		大蒜(蒜末) 0.2Kg	脆筍絲(kg) 2Kg		蛋白質(g)	水果類	0
					豬後腿肉(肉絲) 2Kg		37.2	奶類	
					木耳絲 1Kg		熱量(大卡)		
餐數 280					胡蘿蔔絲 1Kg		838.8		
					傳統豆腐(尺四)-盤 1盤				
12月1日星期三	白米飯	玉米瘦肉粥	黑糖紅豆包	炒蘿菜	滷蛋		醣類(g)	主食類	6
		豬絞肉(粗絞肉) 15Kg	南山黑糖紅豆包 280個	蘿菜(空心菜切段) 20Kg	滷蛋-個 280個		96	豆魚肉蛋類	2.5
		甘藍(切片) 6Kg		大蒜(蒜末) 0.3Kg	滷包-包 3.1個		脂肪(g)	蔬菜類	1.2
		冷凍玉米粒(CAS) 5Kg					17.5	油脂類	2
		蘿蔔乾(碎菜脯) 4Kg					蛋白質(g)	水果類	0
		油蔥酥(600g) 1包					30.7	奶類	0
		胡蘿蔔小丁 1Kg					熱量(大卡)		
餐數 280		芹菜珠 0.3Kg					664.3		
		蝦米(冬蝦) 0.2Kg							
12月2日星期四	胚芽飯	黃金油甘魚	紅燒獅子頭	炒豆芽菜	南瓜珍菇湯		醣類(g)	主食類	6.5
		杜氏鰤(馬蹄油甘魚) 280片	獅子頭(CAS) 280粒	綠豆芽(豆芽菜) 22Kg	南瓜-中丁 10Kg		103	豆魚肉蛋類	2.7
		地瓜粉 2Kg	包心白菜(切片) 15Kg	胡蘿蔔絲 2Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.1
		沙拉油(18L)(桶) 1桶	胡蘿蔔絲 2Kg	韭菜切段 1Kg	金針菇 1.5Kg		23.1	油脂類	3
			木耳絲 1Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	薑絲 0.2Kg		蛋白質(g)	水果類	0
			大蒜(蒜末) 0.2Kg				33	奶類	
			蝦米(冬蝦) 0.1Kg				熱量(大卡)		
餐數 280							751.9		
12月3日星期五	白米飯	香滷排骨	蕃茄炒蛋	炒青江菜	紅豆紫米湯		醣類(g)	主食類	8.5
		醬燒大排(強匠CAS) 103片	雞蛋(kg) 4Kg	青江菜切段 8Kg	二砂(1kg) 2包		133.5	豆魚肉蛋類	2.8
		地瓜粉 3Kg	蕃茄去蒂頭 2Kg	大蒜(蒜末) 0.1Kg	紅豆 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.2
			洋蔥中丁 1.5Kg		紫米 1Kg		23.4	油脂類	3
			蕃茄醬3K-歐美特 1罐				蛋白質(g)	水果類	0
			青蔥珠 0.1Kg				37.8	奶類	
							熱量(大卡)		
餐數 103							895.8		

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：