A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第一學期第15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		
12月6日星期一	白米飯	麻油雞丁	麻婆豆腐	炒青江菜	大滷湯		醣類(g)	主食類	6.5
		骨腿(骨腿丁CAS) 15Kg	豬絞肉(絞肉) 4.5Kg	青江菜切段 22Kg	包心白菜(切片) 5Kg		105	豆魚肉蛋類	3.6
		去皮清肉(清雞肉丁CAS) 6Kg	傳統豆腐(大丁尺四)-盤 4盤	大蒜(蒜末) 0.3Kg	脆筍絲(kg) 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		甘藍(切片) 6Kg	洋蔥中丁 3Kg		木耳絲 1Kg		25.8	油脂類	3
		豬血糕丁(CAS) 6Kg	胡蘿蔔小丁 1Kg		胡蘿蔔絲 1Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		麻油(3L-6桶/箱) 1桶	青蔥珠 0.3Kg		豬後腿肉(肉絲) 1Kg		39.7	奶類	0
		老薑片 0.3Kg			豬骨(大骨) 1Kg		熱量(大卡)		
					薑絲 0.2Kg		811		
餐數 280									
12月7日星期二	五穀飯	蔥爆肉片	銀芽甜不辣	天香油菜	味噌豆腐湯		醣類(g)	主食類	7.5
		豬大里肌(小肉片) 20Kg	綠豆芽(豆芽菜) 12Kg	油菜切段 20Kg	傳統豆腐(尺四)-盤 2盤		120	豆魚肉蛋類	3
		洋蔥絲 5Kg	天婦羅(甜不辣切) 9Kg	大蒜(蒜末) 0.2Kg	豬骨(大骨) 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		胡蘿蔔片 2Kg	胡蘿蔔絲 2Kg		味噌(3K) 1盒		24	油脂類	3
		黑胡椒醬(2.7K) 1罐	雙色甜椒粗絲 1Kg		柴魚片(300g/包) 1包		蛋白質(g)	水果類	0
		青蔥 0.5Kg			青蔥 0.2Kg		37.5	奶類	
		大蒜(蒜末) 0.2Kg					熱量(大卡)		
		紅辣椒 0.1Kg					846		
餐數 280									
12月8日星期三	白油麵	茄汁肉醬	豬肉餡餅	炒青花菜	玉米濃湯		醣類(g)	主食類	7.8
		白油麵 45Kg	豬肉餡餅(CAS) 280個	青花菜冷凍(CAS) 25Kg	雞蛋(kg) 5Kg		125.5	豆魚肉蛋類	2.5
		豬絞肉(絞肉) 12Kg		胡蘿蔔片 2Kg	冷凍玉米粒(CAS) 4Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.7
		蕃茄中丁 6Kg		大蒜(蒜末) 0.2Kg	馬鈴薯(小丁) 4Kg		20	油脂類	2.5
		洋蔥中丁 5Kg			洋蔥中丁 3.5Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		三色豆(CAS) 3Kg			玉米濃湯粉(1K) 2包		34.8	奶類	0
		歐美特蕃茄醬-菜金 1罐			火腿丁(切片火腿) 1Kg		熱量(大卡)		
		蘑菇醬(2.7kg) 1罐			胡蘿蔔小丁 1Kg		821.2		
餐數 280									
12月9日星期四	小米飯	香酥魚片	南瓜滑蛋	炒小白菜	關東煮湯		醣類(g)	主食類	7
		安鑫魚排(Q) 280片	雞蛋(kg) 14Kg	小白菜切段 22Kg	白蘿蔔中丁 8Kg		111	豆魚肉蛋類	3
			南瓜片 10Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	天婦羅(黑輪切片國產) 3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.2
			青蔥珠 0.3Kg		冷凍玉米穗塊(CAS) 3Kg		24	油脂類	3
					海帶結 3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
					豬骨(大骨) 2Kg		36.2	奶類	
					芹菜珠 0.3Kg		熱量(大卡)		
							804.8		
餐數 280									
12月10日星期五	白米飯	香滷雞腿	桂竹筍炒肉絲	炒菠菜	綠豆燕麥湯		醣類(g)	主食類	8.5
		棒棒腿D6(cas) 280隻	醃桂竹筍段 16Kg	菠菜切段 24Kg	二砂(1kg) 7包		135.5	豆魚肉蛋類	3
		小磨坊滷包(小包)-菜金 3包	豆干(豆干片) 4Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	綠豆 5.5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.6
		薑母 0.2Kg	豬後腿肉(肉絲) 3Kg		燕麥 2Kg		21.5	油脂類	2.5
			生辣椒-兩 2兩				蛋白質(g)	水果類	0
			胡蘿蔔絲 1.5Kg				39.6	奶類	
			青蔥 0.4Kg				熱量(大卡)		
							893.9		
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：