

# A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第一學期第16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 13 日 星 期 一  餐數 280	白 米 飯	筍乾豬腳	蒙古快炒	炒油菜	海芽蛋花湯		醣類(g)	主食類	6
		豬前腿肉(肉丁) 15Kg	豆干(豆干片非基改) 8Kg	油菜切段 22Kg	雞蛋(kg) 5.5Kg		97.5	豆魚肉蛋類	3.5
		豬腳丁-不要蹄 10Kg	甘藍(切片) 6Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	豬骨(大骨) 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		筍乾 10Kg	洋蔥粗絲 3Kg		乾韮帶菜 0.3Kg		23	油脂類	2.5
		小小豆輪 3Kg	豬後腿肉(肉絲) 3Kg		薑絲 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		冰糖 1Kg	木耳絲 1.2Kg				38	奶類	0
		青蔥段 0.2Kg	胡蘿蔔絲 1.2Kg				熱量(大卡)		
			青蔥段 0.3Kg				749		
12 月 14 日 星 期 二  餐數 280	胚 芽 飯	香酥雞排	白菜滷	炒菠菜	豬血湯		醣類(g)	主食類	6
		無骨香雞排 280片	包心白菜(切片) 20Kg	菠菜切段 24Kg	豬血切中丁(豬血湯用) 15Kg		98.5	豆魚肉蛋類	3
		沙拉油(18L)(桶) 1桶	胡蘿蔔絲 1.5Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	酸菜絲(醃) 3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.7
		胡椒鹽(香辣) 1盒	豬後腿肉(肉絲) 1.5Kg		豬骨(大骨) 2Kg		24	油脂類	3
			木耳絲 1Kg		油蔥酥(300g) 1包		蛋白質(g)	水果類	0
			日式炸豆皮(豆皮) 0.6Kg		韭菜切段 0.3Kg		34.7	奶類	
			大蒜(蒜末) 0.2Kg		薑絲 0.3Kg		熱量(大卡)		
			蝦米(冬蝦) 0.1Kg				748.8		
12 月 15 日 星 期 三  餐數 280	紅 麵 線	麵線糊	麥克雞塊	炒青花菜	奶黃包		醣類(g)	主食類	6
		紅麵線(切) 10Kg 乾香菇絲(Kg) 0.2Kg	冷凍雞塊(CAS) 560個	青花菜冷凍(CAS) 25Kg	南山奶黃包(65g) 280個		96.5	豆魚肉蛋類	2.5
		赤肉羹(裕興) 9Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg		胡蘿蔔片 2Kg			脂肪(g)	蔬菜類	1.3
		包心白菜切粗絲 5Kg		大蒜(蒜末) 0.2Kg			20	油脂類	2.5
		金針菇 1.5Kg					蛋白質(g)	水果類	0
		木耳絲 1Kg					30.8	奶類	0
		油蔥酥(600g) 1包					熱量(大卡)		
		胡蘿蔔絲 1Kg					689.2		
12 月 16 日 星 期 四  餐數 280	五 穀 飯	薑燒魚丁	泡菜豆腐	炒小白菜	養生山藥湯		醣類(g)	主食類	5.2
		鯊魚(切丁CAS) 36Kg	甘藍(切片) 5Kg	小白菜切段 22Kg	山藥-中丁 10Kg		84.5	豆魚肉蛋類	3
		洋蔥中丁 5Kg	傳統豆腐(大丁尺四)-盤 4盤	薑絲 0.3Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.3
		青蔥 0.3Kg	天婦羅(黑輪切片國產) 3Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	枸杞-兩 2兩		21.5	油脂類	2.5
		薑絲 0.3Kg	韓式泡菜 4Kg		薑絲 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
			胡蘿蔔絲 1Kg				32.7	奶類	
			木耳絲 1Kg				熱量(大卡)		
							662.3		
12 月 17 日 星 期 五  餐數 280	白 米 飯	洋蔥雞丁	辣炒海帶根	炒高麗菜	鮮筍湯		醣類(g)	主食類	5
		骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg	海帶根 18Kg	甘藍(切片) 22Kg	竹筍粗絲 10Kg		85.5	豆魚肉蛋類	2.5
		洋蔥中丁 6Kg	豬後腿肉(肉絲) 4Kg	胡蘿蔔絲 1Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.1
		雙色甜椒大丁 2Kg	生辣椒-兩 2兩	大蒜(蒜末) 0.3Kg	薑絲 0.3Kg		20	油脂類	2.5
		青蔥段 0.3Kg	胡蘿蔔絲 1.8Kg				蛋白質(g)	水果類	0
		薑片 0.3Kg	九層塔-去梗 0.3Kg				29.6	奶類	
			大蒜(蒜末) 0.2Kg				熱量(大卡)		
							640.4		

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：