

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	白米飯	筍乾豬腳 豬前腿肉(肉丁) 15Kg 豬腳丁-不要蹄 10Kg 筍乾 10Kg 小小豆輪 3Kg 冰糖 1Kg 青蔥段 0.2Kg	蒙古快炒 豆干(豆干片非基改) 8Kg 甘藍(切片) 6Kg 洋蔥粗絲 3Kg 豬後腿肉(肉絲) 3Kg 木耳絲 1.2Kg 胡蘿蔔絲 1.2Kg 青蔥段 0.3Kg	炒油菜 油菜切段 22Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	海芽蛋花湯 雞蛋(kg) 5.5Kg 豬骨(大骨) 2Kg 乾裙帶菜 0.3Kg 薑絲 0.3Kg		醣類(g) 97.5 脂肪(g) 23 蛋白質(g) 38 熱量(大卡) 749	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 3.5 1.5 2.5 0 0
12月14日星期二	胚芽飯	香酥雞排 無骨香雞排 280片 沙拉油(18L)(桶) 1桶 胡椒鹽(香辣) 1盒	白菜滷 包心白菜(切片) 20Kg 胡蘿蔔絲 1.5Kg 豬後腿肉(肉絲) 1.5Kg 木耳絲 1Kg 日式炸豆皮(豆皮) 0.6Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg	炒菠菜 菠菜切段 24Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	豬血湯 豬血切中丁(豬血湯用) 15Kg 酸菜絲(醃) 3Kg 豬骨(大骨) 2Kg 油蔥酥(300g) 1包 韭菜切段 0.3Kg 薑絲 0.3Kg		醣類(g) 98.5 脂肪(g) 24 蛋白質(g) 34.7 熱量(大卡) 748.8	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 3 1.7 3 0 0
12月15日星期三	紅麵線	麵線糊 紅麵線(切) 10Kg 乾香菇絲(Kg) 0.2Kg 赤肉羹(裕興) 9Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg 包心白菜切粗絲 5Kg 金針菇 1.5Kg 木耳絲 1Kg 油蔥酥(600g) 1包 胡蘿蔔絲 1Kg 紅蔥頭(新鮮切碎) 0.3Kg	麥克雞塊 冷凍雞塊(CAS) 560個 傳統豆腐(大丁尺四)-盤 4盤 天婦羅(黑輪切片國產) 3Kg 韓式泡菜 4Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 木耳絲 1Kg	炒青花菜 青花菜冷凍(CAS) 25Kg 胡蘿蔔片 2Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg	奶黃包 南山奶黃包(65g) 280個		醣類(g) 96.5 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 30.8 熱量(大卡) 689.2	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.5 1.3 2.5 0 0
12月16日星期四	五穀飯	薑燒魚丁 鯊魚(切丁CAS) 36Kg 洋蔥中丁 5Kg 青蔥 0.3Kg 薑絲 0.3Kg	泡菜豆腐 甘藍(切片) 5Kg 傳統豆腐(大丁尺四)-盤 4盤 天婦羅(黑輪切片國產) 3Kg 韓式泡菜 4Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 木耳絲 1Kg	炒小白菜 小白菜切段 22Kg 薑絲 0.3Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	養生山藥湯 山藥-中丁 10Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg 枸杞-兩 2兩 薑絲 0.3Kg		醣類(g) 84.5 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 32.7 熱量(大卡) 662.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.2 3 1.3 2.5 0 0
12月17日星期五	白米飯	洋蔥雞丁 骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg 洋蔥中丁 6Kg 雙色甜椒大丁 2Kg 青蔥段 0.3Kg 薑片 0.3Kg	辣炒海帶根 海帶根 18Kg 豬後腿肉(肉絲) 4Kg 生辣椒-兩 2兩 胡蘿蔔絲 1.8Kg 九層塔-去梗 0.3Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg	炒高麗菜 甘藍(切片) 22Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	鮮筍湯 竹筍粗絲 10Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg 薑絲 0.3Kg		醣類(g) 85.5 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 29.6 熱量(大卡) 640.4	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5 2.5 2.1 2.5 0 0

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：