

A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第一學期第17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 20 日 星 期 一 餐數 280 | 白 米 飯 | 馬鈴薯燉肉 | 白菜什錦 | 炒油菜 | 金針三絲湯 | | 醣類(g) | 主食類 | 6.5 |
| | | 豬後腿肉(瘦肉丁) 21Kg | 包心白菜(切片) 20Kg | 油菜切段 22Kg | 金針菇 4Kg | | 107.5 | 豆魚肉蛋類 | 2.6 |
| | | 馬鈴薯(大丁) 8Kg | 豬後腿肉(肉絲) 3Kg | 大蒜(蒜末) 0.3Kg | 豬骨(大骨) 2Kg | | 脂肪(g) | 蔬菜類 | 2 |
| | | 胡蘿蔔大丁 3Kg | 木耳絲 1.5Kg | | 木耳絲 1.2Kg | | 蛋白質(g) | 油脂類 | 2.5 |
| | | 青蔥段 0.3Kg | 胡蘿蔔絲 1.5Kg | | 胡蘿蔔絲 1.2Kg | | 水果類 | 0 | 0 |
| | | | 魚板絲(國產) 1.5Kg | | 薑母 0.3Kg | | 奶類 | | |
| | | | 青蔥 0.5Kg | | | | | | |
| | | | 蝦米 0.2Kg | | | | 熱量(大卡) | | |
| | | | | | | | 745.5 | | |
| | | | | | | | | | |
| 12 月 21 日 星 期 二 餐數 280 | 五 穀 飯 | 宮保雞丁 | 麻油什錦 | 薑絲小白菜 | 冬至湯圓 | | 醣類(g) | 主食類 | 9 |
| | | 骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg | 凍豆腐大丁 12Kg | 小白菜切段 22Kg | 二砂(1kg) 7包 | | 143 | 豆魚肉蛋類 | 3 |
| | | 花胡瓜大丁 6Kg | 甘藍(切片) 6Kg | 薑絲 0.3Kg | 紅豆 4Kg | | 脂肪(g) | 蔬菜類 | 1.6 |
| | | 油花生 3Kg | 杏鮑菇頭切塊 6Kg | | 花豆 1Kg | | 蛋白質(g) | 油脂類 | 3.5 |
| | | 乾辣椒片-兩 | 2兩 | 胡蘿蔔小丁 2Kg | | | 水果類 | 0 | 0 |
| | | | | 薑母 0.2Kg | | | 奶類 | | |
| | | | | | 另計 | | | | |
| | | | | | 桂冠花生湯圓10入29盒 | | | | |
| | | | | | 桂冠芝麻湯圓10入29盒 | | | | |
| | | | | | | | 熱量(大卡) | | |
| 12 月 22 日 星 期 三 餐數 280 | 白 米 飯 | 韓式辣炒年糕 | 滷蛋 | 炒青江菜 | 酸辣湯 | | 醣類(g) | 主食類 | 7 |
| | | 豬里肌肉(肉片) 18Kg | 滷蛋-粒 280個 | 青江菜切段 22Kg | 脆筍絲(kg) 3Kg 青蔥 0.2Kg | | 112.5 | 豆魚肉蛋類 | 3 |
| | | 甘藍(切片) 10Kg | 滷包-包 3個 | 大蒜(蒜末) 0.3Kg | 豬血切絲 3Kg | | 脂肪(g) | 蔬菜類 | 1.5 |
| | | 韓式年糕(0.5k條狀) 4包 | | | 豬後腿肉(肉絲) 2.5Kg | | 蛋白質(g) | 油脂類 | 2.5 |
| | | 韓式泡菜 4Kg | | | 生辣椒-兩 2兩 | | 水果類 | 0 | 0 |
| | | 天婦羅(小魚輪) 2Kg | | | 雞蛋 2Kg | | 奶類 | | |
| | | 青蔥 0.5Kg | | | 木耳絲 1Kg | | | | |
| | | | | | 胡蘿蔔絲 1Kg | | | | |
| | | | | | 傳統豆腐(尺四)-盤 1盤 | | 熱量(大卡) | | |
| | | | | | | | 789.5 | | |
| 12 月 23 日 星 期 四 餐數 280 | 燕 麥 飯 | 酥炸魚片 | 刺瓜什錦 | 炒菠菜 | 冬菜鴨湯 | | 醣類(g) | 主食類 | 6.5 |
| | | 全國虱目魚排(Q60g) 280片 | 胡瓜大丁 14Kg | 菠菜切段 24Kg | 全鴨(鴨丁Q) 6Kg | | 105.5 | 豆魚肉蛋類 | 2.5 |
| | | 沙拉油(18L)(桶) 1桶 | 鵪鶉蛋(鴿蛋Q) 4Kg | 大蒜(蒜末) 0.3Kg | 冬粉-小捆 3Kg | | 脂肪(g) | 蔬菜類 | 1.6 |
| | | | 赤肉羹(裕興) 3Kg | | 冬菜-公斤 0.3Kg | | 蛋白質(g) | 油脂類 | 3 |
| | | | 胡蘿蔔小丁 3Kg | | 薑絲 0.3Kg | | 水果類 | 0 | 0 |
| | | | 木耳切片 1.5Kg | | | | 奶類 | | |
| | | | 薑絲 0.3Kg | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 熱量(大卡) | | |
| | | | | | | | 752.9 | | |
| 12 月 24 日 星 期 五 餐數 280 | 白 米 飯 | 瓜仔肉燥 | 蕃茄炒蛋 | 炒高麗菜 | 四神湯 | | 醣類(g) | 主食類 | 6 |
| | | 豬絞肉(粗絞肉) 21Kg | 雞蛋(kg) 14Kg | 甘藍(切片) 22Kg | 豬小腸 5Kg | | 97 | 豆魚肉蛋類 | 3.2 |
| | | 洋蔥中丁 5Kg | 蕃茄去蒂頭 6Kg | 胡蘿蔔絲 1Kg | 四神包 3包 | | 脂肪(g) | 蔬菜類 | 1.4 |
| | | 脆瓜罐-3kg 2罐 | 洋蔥中丁 4Kg | 大蒜(蒜末) 0.3Kg | 大薏仁 2Kg | | 蛋白質(g) | 油脂類 | 2.5 |
| | | 油蔥酥(300g) 1包 | 蕃茄醬3K-歐美特 1罐 | | 豬骨(龍骨丁) 2Kg | | 水果類 | 0 | 0 |
| | | 青蔥珠 0.3Kg | 青蔥珠 0.3Kg | | 薑絲 0.3Kg | | 奶類 | | |
| | | 紅蔥頭(切碎) 0.3Kg | | | | | | | |
| | | 乾香菇絲(Kg) 0.2Kg | | | | | | | |
| | | | | | | | 熱量(大卡) | | |
| | | | | | | | 730.1 | | |

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：