

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	白米飯	馬鈴薯燉肉 豬後腿肉(瘦肉丁) 21Kg 馬鈴薯(大丁) 8Kg 胡蘿蔔大丁 3Kg 青蔥段 0.3Kg	白菜什錦 包心白菜(切片) 20Kg 豬後腿肉(肉絲) 3Kg 木耳絲 1.5Kg 胡蘿蔔絲 1.5Kg 魚板絲(國產) 1.5Kg 青蔥 0.5Kg 蝦米 0.2Kg	炒油菜 油菜切段 22Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	金茸三絲湯 金針菇 4Kg 豬骨(大骨) 2Kg 木耳絲 1.2Kg 胡蘿蔔絲 1.2Kg 薑母 0.3Kg		醣類(g) 107.5 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 33.2 熱量(大卡) 745.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.6 2 2.5 0 0
12月21日星期二	五穀飯	宮保雞丁 骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg 花胡瓜大丁 6Kg 油花生 3Kg 乾辣椒片-兩 2兩	麻油什錦 凍豆腐大丁 12Kg 甘藍(切片) 6Kg 杏鮑菇頭切塊 6Kg 胡蘿蔔小丁 2Kg 薑母 0.2Kg	薑絲小白菜 小白菜切段 22Kg 薑絲 0.3Kg	冬至湯圓 二砂(1kg) 7包 紅豆 4Kg 花豆 1Kg 另計 桂冠花生湯圓10入29盒 桂冠芝麻湯圓10入29盒		醣類(g) 143 脂肪(g) 26.5 蛋白質(g) 40.6 熱量(大卡) 972.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	9 3 1.6 3.5 0 0
12月22日星期三	白米飯	韓式辣炒年糕 豬里肌肉(肉片) 18Kg 甘藍(切片) 10Kg 韓式年糕(0.5k條狀) 4包 韓式泡菜 4Kg 天婦羅(小魚輪) 2Kg 青蔥 0.5Kg	滷蛋 滷蛋-粒 280個 滷包-包 3個	炒青江菜 青江菜切段 22Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	酸辣湯 脆筍絲(kg) 3Kg 青蔥 0.2Kg 豬血切絲 3Kg 豬後腿肉(肉絲) 2.5Kg 生辣椒-兩 2兩 雞蛋 2Kg 木耳絲 1Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 傳統豆腐(尺四)-盤 1盤		醣類(g) 112.5 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 36.5 熱量(大卡) 789.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	7 3 1.5 2.5 0 0
12月23日星期四	燕麥飯	酥炸魚片 全國虱目魚排(Q60g) 280片 沙拉油(18L)(桶) 1桶	刺瓜什錦 胡瓜大丁 14Kg 鵝鴨蛋(鵝蛋Q) 4Kg 赤肉羹(裕興) 3Kg 胡蘿蔔小丁 3Kg 木耳切片 1.5Kg 薑絲 0.3Kg	炒菠菜 菠菜切段 24Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	冬菜鴨湯 全鴨(鴨丁Q) 6Kg 冬粉-小捆 3Kg 冬菜-公斤 0.3Kg 薑絲 0.3Kg		醣類(g) 105.5 脂肪(g) 22.5 蛋白質(g) 32.1 熱量(大卡) 752.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.5 1.6 3 0 0
12月24日星期五	白米飯	瓜仔肉燥 豬絞肉(粗絞肉) 21Kg 洋蔥中丁 5Kg 脆瓜罐-3kg 2罐 油蔥酥(300g) 1包 青蔥珠 0.3Kg 紅蔥頭(切碎) 0.3Kg 乾香菇絲(Kg) 0.2Kg	蕃茄炒蛋 雞蛋(kg) 14Kg 蕃茄去蒂頭 6Kg 洋蔥中丁 4Kg 蕃茄醬3K-歐美特 1罐 青蔥珠 0.3Kg	炒高麗菜 甘藍(切片) 22Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	四神湯 豬小腸 5Kg 四神包 3包 大薏仁 2Kg 豬骨(龍骨丁) 2Kg 薑絲 0.3Kg		醣類(g) 97 脂肪(g) 22.1 蛋白質(g) 35.8 熱量(大卡) 730.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 3.2 1.4 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：