A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第一學期第18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27日星期一	白米飯	胡椒豬絲	菜圃蛋	炒青花菜	結頭湯		醣類(g)	主食類	7
		豬後腿肉(粗肉絲) 21Kg	雞蛋(kg) 15Kg	青花菜冷凍(CAS) 24Kg	球莖甘藍(結頭菜大丁) 10Kg		113	豆魚肉蛋類	3
		洋蔥粗絲 4Kg	蘿蔔乾(碎菜脯) 2Kg	胡蘿蔔絲 3Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.6
		豆干(豆干片) 3Kg	青蔥珠 0.5Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	芹菜珠 0.2Kg		24	油脂類	3
		黑胡椒醬(2.7K) 1罐					蛋白質(g)	水果類	0
		雙色甜椒粗絲 1Kg					36.6	奶類	0
		青蔥 0.3Kg					熱量(大卡)		
餐數 280							814.4		
12月28日星期二	五穀飯	三杯雞丁	紅燒油豆腐	炒菠菜	什錦羹湯		醣類(g)	主食類	6.5
		骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg	四角油豆腐(八口油) 280個	菠菜切段 24Kg	包心白菜(切片) 6Kg		104	豆魚肉蛋類	3
		豬血糕丁(CAS) 9Kg	青蔥段 0.2Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	肉羹(慶豐) 5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.3
		九層塔 0.3Kg	薑片 0.2Kg		脆筍絲(kg) 3Kg		21.5	油脂類	2.5
		老薑片 0.3Kg			木耳絲 1.2Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		大蒜仁 0.2Kg			胡蘿蔔絲 1.2Kg		35.3	奶類	
		紅辣椒 0.1Kg			香菇切片 0.5Kg		熱量(大卡)		
餐數 280							750.7		
12月29日星期三	白米飯	花生豬腳	香酥雙拼	彩繪高麗菜	紫菜蛋花湯		醣類(g)	主食類	6
		豬腳圈 260個	紅豆麻糬燒 260個	甘藍(切片) 22Kg	雞蛋(kg) 5Kg		96	豆魚肉蛋類	2.5
		水煮花生 3Kg	魷魚卷(源CAS-30) 260個	木耳絲 1Kg	豬骨(大骨) 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.2
		冰糖 0.5Kg	沙拉油(18L)(桶) 1桶	胡蘿蔔絲 1Kg	紫菜(150g) 1個		25	油脂類	3.5
		大蒜仁 0.1Kg		大蒜(蒜末) 0.3Kg	薑母 0.2Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		青蔥 0.1Kg					30.7	奶類	0
		薑母 0.1Kg					熱量(大卡)		
餐數 260							731.8		
12月30日星期四	小米飯	樹子蒸魚	咖哩洋芋	薑絲小白菜	味噌豆腐湯		醣類(g)	主食類	6.5
		鯊魚(切片CAS) 280片	馬鈴薯(大丁) 13Kg	小白菜切段 22Kg	傳統豆腐(尺四)-盤 2盤		103.5	豆魚肉蛋類	2.5
		樹子(380g/罐) 3罐	洋蔥中丁 4Kg	薑絲 0.3Kg	豬骨(大骨) 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.2
		青蔥 0.2Kg	胡蘿蔔大丁 4Kg		味噌(3K) 1盒		20	油脂類	2.5
		薑絲 0.2Kg	豬絞肉(絞肉) 4Kg		柴魚片(300g/包) 1包		蛋白質(g)	水果類	0
			小磨坊咖哩粉 1盒		青蔥 0.2Kg		31.7	奶類	
							熱量(大卡)		
餐數 280							720.8		
月日									

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：