A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第一學期第19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
1月3日星期一 餐數205	白米飯	鹽水雞拼盤 去皮清肉(清雞肉丁CAS) 10Kg 青花菜冷凍(CAS) 5.5Kg 花胡瓜大丁 4Kg 杏鮑菇頭切塊 2.5Kg 胡蘿蔔大丁 1.2Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg 青蔥珠 0.2Kg	螞蟻上樹 甘藍(切片) 4Kg 冬粉-小捆 3.8Kg 豬絞肉(絞肉) 2.5Kg 木耳絲 1Kg 胡蘿蔔絲 1Kg	炒小白菜 小白菜切段 15Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg	海味豆腐羹 肉羹(慶豐) 2Kg 傳統豆腐(尺四)切絲 2盤 冷凍玉米粒(CAS) 1Kg 香菇-切 0.5Kg 蟳味絲 0.5Kg 芹菜珠 0.2Kg		醣類： 55.9 g 脂肪： 5.8 g 蛋白質： 13.6 g 熱量： 312大卡
1月4日星期二 餐數205	燕麥飯	泰式肉片 豬大里肌(小肉片) 12Kg 蕃茄中丁 6Kg 洋蔥大丁 3.5Kg 泰式酸辣醬 2瓶 九層塔-去梗 0.2Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg	塔香海茸 海帶茸(切段) 9Kg 胡蘿蔔絲 3Kg 豬後腿肉(肉絲) 3Kg 九層塔 0.2Kg 薑絲 0.2Kg	彩繪豆芽菜 綠豆芽(豆芽菜) 15Kg 木耳絲 0.6Kg 胡蘿蔔絲 0.6Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg	結頭魚丸湯 球莖甘藍(結頭菜大丁) 7Kg 小魚丸-CAS 2Kg 芹菜珠 0.2Kg		醣類： 44.7 g 脂肪： 5.5 g 蛋白質： 20.0 g 熱量： 297大卡
1月5日星期三 餐數35	黃油麵	中華炒麵 黃油麵 6Kg 青蔥段 0.1Kg 甘藍(粗絲) 1.2Kg 乾香菇絲-兩 1兩 維力炸醬(小) 1罐 豬後腿肉(肉絲) 0.6Kg 木耳絲 0.3Kg 洋蔥粗絲 0.3Kg 胡蘿蔔絲 0.3Kg	炸排骨 醬燒大排(強匠CAS) 35片	炒小黃瓜 花胡瓜片 3Kg 胡蘿蔔片 0.5Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	肉骨茶湯 白蘿蔔大丁 2Kg 肉骨茶包 1包 豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.3Kg 薑片 0.1Kg		醣類： 17.3 g 脂肪： 1.0 g 蛋白質： 3.7 g 熱量： 94大卡
1月6日星期四 餐數280	五穀飯	香酥魚片 全國虱目魚排(Q60g) 280片 沙拉油(18L)(桶) 1桶	筍茸炒肉絲 筍茸(醃)-去水 18Kg 豬後腿肉(肉絲) 4.5Kg 生辣椒-兩 2兩 胡蘿蔔絲 1.5Kg 青蔥 0.4Kg	炒高麗菜 甘藍(切片) 21Kg 木耳絲 1Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	冬瓜蛤仔湯 冬瓜大丁 8Kg 履歷蛤仔 4Kg 薑絲 0.3Kg		醣類： 138.2 g 脂肪： 153.0 g 蛋白質： 159.2 g 熱量： 2554大卡
1月7日星期五 餐數280	白米飯	香滷雞翅 雞翅w6(CAS) 280支 小磨坊滷包(小包)-菜金 3包 薑片 0.3Kg	日式油煮 白蘿蔔大丁 13Kg 小黑輪 6Kg 胡蘿蔔大丁 3Kg 豬後腿肉(肉丁) 3Kg 柴魚片(300g/包) 1包	炒菠菜 菠菜切段 24Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	綠豆薏仁湯 二砂(1kg) 5包 綠豆 5Kg 薏仁 1Kg 薑片 0.3Kg		醣類： 96.7 g 脂肪： 12.6 g 蛋白質： 31.5 g 熱量： 609大卡

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：