

# A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第一學期第20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		
							醣類(g)	主食類	
1月10日 星期一	白米飯	馬鈴薯燉肉	白菜什錦	炒油菜	紅豆紫米湯		醣類(g)	8	
		豬後腿肉(瘦肉丁) 21Kg	包心白菜(切片) 20Kg	油菜切段 22Kg	二砂(1kg) 5包	129	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	紅豆 5Kg	脂肪(g)	1.8		
		胡蘿蔔大丁 3Kg	木耳絲 1.5Kg		紫米 3Kg	20.3	油脂類	2.5	
		青蔥段 0.3Kg	胡蘿蔔絲 1.5Kg			蛋白質(g)	0		
餐數	280		魚板片(國產) 1.5Kg		36	奶類	0		
			青蔥 0.5Kg		熱量(大卡)	842.7			
			蝦米 0.2Kg						
1月11日 星期二	五穀飯	宮保雞丁	蕃茄炒蛋	薑絲小白菜	養生山藥湯		醣類(g)	6.5	
		骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg	雞蛋(kg) 14Kg	小白菜切段 22Kg	山藥去皮 10Kg	104.5	豆魚肉蛋類	3	
		花胡瓜大丁 6Kg	蕃茄去蒂頭 6Kg	薑絲 0.3Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg	脂肪(g)	1.4		
		油花生 3Kg	洋蔥中丁 4Kg		枸杞-兩 2兩	24	油脂類	3	
		乾辣椒片-兩 2兩	蕃茄醬3K-歐美特 1罐		薑絲 0.3Kg	蛋白質(g)	0		
餐數	280		青蔥珠 0.3Kg		35.4	奶類	0		
					熱量(大卡)	775.6			
1月12日 星期三	白米飯	韓式辣炒年糕	麻油什錦	炒青江菜	酸辣湯		醣類(g)	7.5	
		豬里肌肉(肉片) 18Kg	凍豆腐大丁 12Kg	青江菜切段 22Kg	脆筍絲(kg) 3Kg 青蔥 0.2Kg	122.5	豆魚肉蛋類	2.5	
		甘藍(切片) 10Kg	甘藍(切片) 6Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	豬血切絲 3Kg	脂肪(g)	2		
		韓式年糕(0.5k條狀) 4包	杏鮑菇頭切塊 6Kg		豬後腿肉(肉絲) 2.5Kg	22.5	油脂類	3	
		韓式泡菜 4Kg	胡蘿蔔大丁 2Kg		生辣椒-兩 2兩	蛋白質(g)	0		
餐數	280		薑母 0.2Kg		34.5	奶類	0		
			青蔥 0.5Kg		熱量(大卡)	830.5			
1月13日 星期四	燕麥飯	酥炸肉魚	西芹菇菇	炒菠菜	四神湯		醣類(g)	6	
		刺鯧(含皮)肉魚(CAS) 280尾	西洋芹菜切片-薄 15Kg	菠菜切段 24Kg	豬小腸 5Kg	98	豆魚肉蛋類	3	
		沙拉油(18L)(桶) 1桶	赤肉羹(裕興) 3Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	四神包 3包	脂肪(g)	1.6		
			胡蘿蔔片 3Kg		大蔥仁 2Kg	21.5	油脂類	2.5	
			秀珍菇 2Kg		豬骨(龍骨丁) 2Kg	蛋白質(g)	0		
餐數	280		木耳切片 1Kg		34.6	奶類	0		
			薑絲 0.3Kg		薑絲 0.3Kg	熱量(大卡)	723.9		
1月14日 星期五	白米飯	瓜仔雞	熊貓豆腐	炒高麗菜	南瓜珍菇湯		醣類(g)	6.5	
		骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg	豬血 10Kg	甘藍(切片) 22Kg	南瓜-大丁 10Kg	103.5	豆魚肉蛋類	2.5	
		洋蔥中丁 5Kg	酸菜絲(醃) 6Kg	胡蘿蔔絲 1Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 2Kg	脂肪(g)	1.2		
		脆瓜罐-3kg 2罐	傳統豆腐(尺四)-盤 3盤	大蒜(蒜末) 0.3Kg	金針菇 1.5Kg	22.5	油脂類	3	
		青蔥珠 0.3Kg	豬絞肉(絞肉) 3Kg		薑絲 0.2Kg	蛋白質(g)	0		
餐數	280		洋蔥中丁 2Kg		31.7	奶類	0		
			青蔥珠 0.3Kg		薑絲 0.3Kg	熱量(大卡)	743.3		
			薑絲 0.3Kg						

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：