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		
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)	主食類	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)	蔬菜類	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)	水果類	0
			魚板片(國產) 1.5Kg				36	奶類	0
			青蔥 0.5Kg				熱量(大卡)		
餐數 280			蝦米 0.2Kg				842.7		
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)	主食類	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)	蔬菜類	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)	水果類	0
			青蔥珠 0.3Kg				35.4	奶類	
							熱量(大卡)		
餐數 280							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)	主食類	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)	蔬菜類	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)	水果類	0
		天婦羅(小魚輪) 2Kg	薑母 0.2Kg		雞蛋 2Kg		34.5	奶類	0
		青蔥 0.5Kg			木耳絲 1Kg		熱量(大卡)		
餐數 280					胡蘿蔔絲 1Kg		830.5		
					傳統豆腐(尺四)-盤 1盤				
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)	主食類	6
		莿鯧(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)	蔬菜類	1.6
			胡蘿蔔片 3Kg		大薏仁 2Kg		21.5	油脂類	2.5
			秀珍菇 2Kg		豬骨(龍骨丁) 2Kg		蛋白質(g)	水果類	0
			木耳切片 1Kg		薑絲 0.3Kg		34.6	奶類	
			薑絲 0.3Kg				熱量(大卡)		
餐數 280							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)	主食類	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)	蔬菜類	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)	水果類	0
		薑片 0.3Kg	洋蔥中丁 2Kg				31.7	奶類	
			青蔥珠 0.3Kg				熱量(大卡)		
餐數 280			薑絲 0.3Kg				743.3		

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：