

A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第一學期第21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17日 星期一	白米飯	咖哩雞丁	白菜獅子頭	薑絲小白菜	蘿蔔排骨湯		醣類(g)	主食類	7
		骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg 馬鈴薯(大丁) 8Kg 胡蘿蔔大丁 3Kg 洋蔥大丁 2Kg 小磨坊咖哩粉 1盒	獅子頭(國產) 280粒 包心白菜(切片) 15Kg 胡蘿蔔絲 2Kg 木耳絲 1Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg	小白菜切段 22Kg 薑絲 0.3Kg	白蘿蔔大丁 12Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg 芹菜珠 0.3Kg		113.5 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 34.6 熱量(大卡) 777.8	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.7 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	280								
1月18日 星期二	五穀飯	打拋豬肉	滷味	炒菠菜	味噌豆腐湯		醣類(g)	主食類	6
		豬絞肉(絞肉) 21Kg 蕃茄中丁 6Kg 洋蔥中丁 4Kg 九層塔 0.6Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg	小貢丸(慶豐) 6Kg 豬血糕丁(CAS) 6Kg 小干切四丁-滷味用 6Kg 海帶結 6Kg	菠菜切段 24Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	傳統豆腐(尺四)-盤 2盤 豬骨(大骨) 2Kg 味噌(3K) 1盒 柴魚片(300g/包) 1包 青蔥 0.2Kg		97.5 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 34.5 熱量(大卡) 721.5	豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類	
餐數	280								
1月19日 星期三	白油麵	茄汁肉醬	炸芋餅	天香油菜	玉米濃湯		醣類(g)	主食類	7
		白油麵 45Kg 豬絞肉(絞肉) 12Kg 蕃茄中丁 6Kg 洋蔥中丁 5Kg 三色豆(CAS) 3Kg 黑胡椒醬(2.7K) 1罐 蘑菇醬(2.7kg) 1罐	芋頭餅(小) 560個	油菜切段 22Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	雞蛋(kg) 5Kg 冷凍玉米粒(Q) 4Kg 馬鈴薯(小丁) 4Kg 洋蔥中丁 3.5Kg 玉米濃湯粉(1K) 2包 火腿丁(切片火腿) 1Kg 胡蘿蔔小丁 1Kg		112.5 脂肪(g) 19.5 蛋白質(g) 26 熱量(大卡) 729.5	豆魚肉蛋類 1.5 蔬菜類 1.5 油脂類 3 水果類 0 奶類 0	
餐數	280								
1月20日 星期四	小米飯	樹子蒸魚	南瓜滑蛋	彩繪高麗菜	冬菜鴨湯		醣類(g)	主食類	6
		鯊魚(切片Q) 280片 樹子(380g/罐) 3罐 青蔥 0.2Kg 薑絲 0.2Kg	雞蛋(kg) 14Kg 南瓜片 10Kg 青蔥珠 0.3Kg	甘藍(切片) 20Kg 木耳絲 1Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	全鴨(鴨丁CAS) 6Kg 冬粉-小捆 3Kg 冬菜-公斤 0.3Kg 薑絲 0.3Kg		98.5 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 34.7 熱量(大卡) 726.3	豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 1.7 油脂類 2.5 水果類 0 奶類	
餐數	280								
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：