A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第二學期第2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
2月14日星期一 餐數280	白米飯	蔥燒雞丁 骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg 洋蔥大丁 3Kg 豬血糕丁(CAS) 3Kg 青蔥 0.3Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg	螞蟻上樹 甘藍(切片) 7Kg 冬粉-小捆 6Kg 豬絞肉(絞肉) 3Kg 胡蘿蔔絲 1.2Kg 木耳絲 1Kg	炒青江菜 青江菜 22Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔中丁 10Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg 芹菜珠 0.2Kg		醣類： 78.1 g 脂肪： 9.8 g 蛋白質： 29.9 g 熱量： 507大卡
2月15日星期二 餐數280	燕麥飯	茄汁肉片 豬大里肌(小肉片) 18Kg 蕃茄中丁 8Kg 洋蔥大丁 5Kg 雙色甜椒大丁 2Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg 青蔥段 0.3Kg	開陽白菜 包心白菜(大白菜) 19Kg 豬後腿肉(肉絲) 3Kg 胡蘿蔔片 2Kg 日式炸豆皮(豆皮) 1Kg 木耳絲 1Kg 蝦米(冬蝦) 0.2Kg	炒菠菜 菠菜切段 24Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	酸辣湯 豬血 3Kg 雞蛋 3Kg 脆筍絲(kg) 2Kg 傳統豆腐(尺四)切絲 2盤 豬後腿肉(肉絲) 2Kg 木耳絲 1Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 青蔥珠 0.3Kg		醣類： 58.0 g 脂肪： 11.0 g 蛋白質： 35.3 g 熱量： 453大卡
2月16日星期三 餐數280	白米飯	麻油豬肉炊飯 甘藍(切片) 9Kg 豬後腿肉(肉絲) 9Kg 杏鮑菇頭切片 3Kg 蝦米(冬蝦) 0.2Kg 薑片 0.2Kg 乾香菇絲(Kg) 0.1Kg	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	天香油菜 油菜 16.3Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg	紫菜蛋花湯 雞蛋(kg) 5Kg 紫菜(150g) 1個 青蔥 0.2Kg		醣類： 86.2 g 脂肪： 13.6 g 蛋白質： 32.8 g 熱量： 582大卡
2月17日星期四 餐數280	五穀飯	酥炸魚排 御師傅魚排(CAS) 280片	鮑菇百頁 百頁豆腐 12Kg 洋蔥大丁 5Kg 杏鮑菇頭切塊 3Kg 金針菇 3Kg 青蔥 0.3Kg	炒高麗菜 甘藍(切片) 20Kg 木耳絲 1Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	榨菜肉絲湯 豬後腿肉(肉絲) 4Kg 榨菜絲 2Kg 冬粉-小捆 1.5Kg 薑絲 0.3Kg		醣類： 81.2 g 脂肪： 9.6 g 蛋白質： 29.9 g 熱量： 531大卡
2月18日星期五 餐數280	白米飯	香酥豬排 醬燒大排(強匠CAS) 280片 沙拉油(18L)(桶) 1桶	塔香海帶根 海帶根 15Kg 胡蘿蔔絲 4Kg 豬後腿肉(肉絲) 3Kg 九層塔 0.3Kg 薑絲 0.3Kg	炒小白菜 小白菜切段 22Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	酸菜豬血湯 豬血 12Kg 酸菜絲(醃) 1Kg 韭菜 0.5Kg 薑絲 0.3Kg		醣類： 56.8 g 脂肪： 5.4 g 蛋白質： 11.7 g 熱量： 311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：