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	白米飯	蔥燒雞丁	螞蟻上樹	炒青江菜	蘿蔔排骨湯		醣類：78.1 g
		骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg	甘藍(切片) 7Kg	青江菜 22Kg	白蘿蔔中丁 10Kg		脂肪：9.8 g
		洋蔥大丁 3Kg	冬粉-小捆 6Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg		蛋白質：29.9 g
		豬血糕丁(CAS) 3Kg	豬絞肉(絞肉) 3Kg		芹菜珠 0.2Kg		熱量：507大卡
		青蔥 0.3Kg	胡蘿蔔絲 1.2Kg				
餐數280		大蒜(蒜末) 0.2Kg	木耳絲 1Kg				
2月15日星期二	燕麥飯	茄汁肉片	開陽白菜	炒菠菜	酸辣湯		醣類：58.0 g
		豬大里肌(小肉片) 18Kg	包心白菜(大白菜) 19Kg	菠菜切段 24Kg	豬血 3Kg		脂肪：11.0 g
		蕃茄中丁 8Kg	豬後腿肉(肉絲) 3Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	雞蛋 3Kg		蛋白質：35.3 g
		洋蔥大丁 5Kg	胡蘿蔔片 2Kg		脆筍絲(kg) 2Kg		熱量：453大卡
		雙色甜椒大丁 2Kg	日式炸豆皮(豆皮) 1Kg		傳統豆腐(尺四)切絲 2盤		
		大蒜(蒜末) 0.3Kg	木耳絲 1Kg		豬後腿肉(肉絲) 2Kg		
		青蔥段 0.3Kg	蝦米(冬蝦) 0.2Kg		木耳絲 1Kg		
餐數280					胡蘿蔔絲 1Kg		
					青蔥珠 0.3Kg		
2月16日星期三	白米飯	麻油豬肉炊飯	香滷雞翅	天香油菜	紫菜蛋花湯		醣類：86.2 g
		甘藍(切片) 9Kg	雞翅w6(CAS) 280支	油菜 16.3Kg	雞蛋(kg) 5Kg		脂肪：13.6 g
		豬後腿肉(肉絲) 9Kg	小磨坊滷包(小包)-菜金3包	大蒜(蒜末) 0.2Kg	紫菜(150g) 1個		蛋白質：32.8 g
		杏鮑菇頭切片 3Kg	薑片 0.3Kg		青蔥 0.2Kg		熱量：582大卡
		蝦米(冬蝦) 0.2Kg					
		薑片 0.2Kg					
餐數280		乾香菇絲(Kg) 0.1Kg					
2月17日星期四	五穀飯	酥炸魚排	鮑菇百頁	炒高麗菜	榨菜肉絲湯		醣類：81.2 g
		御師傅魚排(CAS) 280片	百頁豆腐 12Kg	甘藍(切片) 20Kg	豬後腿肉(肉絲) 4Kg		脂肪：9.6 g
			洋蔥大丁 5Kg	木耳絲 1Kg	榨菜絲 2Kg		蛋白質：29.9 g
			杏鮑菇頭切塊 3Kg	胡蘿蔔絲 1Kg	冬粉-小捆 1.5Kg		熱量：531大卡
			金針菇 3Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	薑絲 0.3Kg		
			青蔥 0.3Kg				
餐數280							
2月18日星期五	白米飯	香酥豬排	塔香海帶根	炒小白菜	酸菜豬血湯		醣類：56.8 g
		醬燒大排(強匠CAS) 280片	海帶根 15Kg	小白菜切段 22Kg	豬血 12Kg		脂肪：5.4 g
		沙拉油(18L)(桶) 1桶	胡蘿蔔絲 4Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	酸菜絲(醃) 1Kg		蛋白質：11.7 g
			豬後腿肉(肉絲) 3Kg		韭菜 0.5Kg		熱量：311大卡
			九層塔 0.3Kg		薑絲 0.3Kg		
			薑絲 0.3Kg				
餐數280							

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：