A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第二學期第3週食譜設計

材料用量　　C

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
2月21日星期一	白米飯	洋蔥雞丁	咖哩洋芋	彩繪高麗菜	味噌豆腐湯		醣類(g)	主食類	6
		骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg	馬鈴薯(大丁) 12Kg	甘藍(切片) 20Kg	傳統豆腐(尺四)-盤 2盤		97.5	豆魚肉蛋類	3
		洋蔥大丁 4Kg	洋蔥中丁 5Kg	木耳絲 1Kg	豬骨(大骨) 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		雙色甜椒大丁 1.5Kg	胡蘿蔔中丁 5Kg	胡蘿蔔絲 1Kg	味噌(3K) 1盒		21.5	油脂類	2.5
		青蔥段 0.5Kg	豬絞肉(絞肉) 3Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	柴魚片(300g/包) 1包		蛋白質(g)	水果類	0
			小磨坊咖哩粉 1盒		青蔥 0.2Kg		34.5	奶類	0
							熱量(大卡)		
餐數 270							721.5		
2月22日星期二	五穀飯	打拋豬肉	綜合滷味	炒菠菜	冬瓜薑絲湯		醣類(g)	主食類	6
		豬絞肉(絞肉) 21Kg	水晶餃-kg 9Kg	菠菜切段 24Kg	冬瓜大丁 10Kg		100	豆魚肉蛋類	3
		蕃茄大丁 6Kg	小干切四丁-滷味用 8Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	豬骨(大骨) 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		洋蔥大丁 4Kg	海帶結 8Kg		薑絲 0.2Kg		21.5	油脂類	2.5
		九層塔 0.6Kg					蛋白質(g)	水果類	0
		大蒜(蒜末) 0.2Kg					35	奶類	0
							熱量(大卡)		
餐數 270							733.5		
2月23日星期三	紅麵線	麵線糊	麥克雞塊	炒不結球萵苣	黑糖紅豆包		醣類(g)	主食類	6
		紅麵線(切) 10Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg	冷凍雞塊(CAS) 540個	不結球萵苣切段 21Kg	黑糖紅豆短板條 270個		95.5	豆魚肉蛋類	2.2
		赤肉羹(裕興) 9Kg		大蒜(蒜末) 0.2Kg			脂肪(g)	蔬菜類	1.1
		包心白菜切粗絲 5Kg					21.6	油脂類	3
		金針菇 1.5Kg					蛋白質(g)	水果類	0
		木耳絲 1Kg					28.5	奶類	0
		油蔥酥(600g) 1包					熱量(大卡)		
餐數 270		胡蘿蔔絲 1Kg					690.4		
		紅蔥頭(切碎) 0.3Kg							
2月24日星期四	小米飯	樹子蒸魚	南瓜滑蛋	炒油菜	結頭排骨湯		醣類(g)	主食類	7
		鯊魚(切片Q) 270片	雞蛋(kg) 13Kg	油菜切段 22Kg	球莖甘藍(結頭菜中丁) 12Kg		111.5	豆魚肉蛋類	3
		樹子(380g/罐) 3罐	南瓜片 10Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.3
		青蔥 0.2Kg	青蔥珠 0.3Kg		芹菜珠 0.3Kg		24	油脂類	3
		薑絲 0.2Kg					蛋白質(g)	水果類	0
							36.3	奶類	0
							熱量(大卡)		
餐數 270							807.2		
2月25日星期五	白米飯	壽喜肉片	辣炒海帶根	炒青江菜	綠豆薏仁湯		醣類(g)	主食類	8.5
		豬大里肌(小肉片) 21Kg	海帶根 18Kg	青江菜切段 22Kg	二砂(1kg) 7包		137.5	豆魚肉蛋類	2.6
		包心白菜(切片) 10Kg	豬後腿肉(肉絲) 4Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	綠豆 6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		胡蘿蔔片 2.5Kg	生辣椒-兩 2兩		薏仁 2Kg		20.3	油脂類	2.5
		味霖-1800ml/罐 1罐	胡蘿蔔絲 1.8Kg				蛋白質(g)	水果類	0
		青蔥段 0.5Kg	九層塔-去梗 0.3Kg				37.2	奶類	0
			大蒜(蒜末) 0.2Kg				熱量(大卡)		
餐數 270							881.5		

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：