

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		湯	水果	營養分析		
							醣類(g)	主食類	
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	97.5 21.5 34.5 721.5	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 3 1.5 2.5 0 0
		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				
		洋蔥大丁 4Kg	洋蔥中丁 5Kg	木耳絲 1Kg	豬骨(大骨) 2Kg				
		雙色甜椒大丁 1.5Kg	胡蘿蔔中丁 5Kg	胡蘿蔔絲 1Kg	味噌(3K) 1盒				
		青蔥段 0.5Kg	豬絞肉(絞肉) 3Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	柴魚片(300g/包) 1包				
餐數	270		小磨坊咖哩粉 1盒		青蔥 0.2Kg				
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	100 21.5 35 733.5	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 3 2 2.5 0 0
		豬絞肉(絞肉) 21Kg	水晶餃-kg 9Kg	菠菜切段 24Kg	冬瓜大丁 10Kg				
		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				
		洋蔥大丁 4Kg	海帶結 8Kg		薑絲 0.2Kg				
		九層塔 0.6Kg							
餐數	270								
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	95.5 21.6 28.5 690.4	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.2 1.1 3 0 0
		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				
		赤肉羹(裕興) 9Kg		大蒜(蒜末) 0.2Kg					
		包心白菜切粗絲 5Kg							
		金針菇 1.5Kg							
餐數	270								
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	111.5 24 36.3 807.2	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	7 3 1.3 3 0 0
		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				
		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				
		青蔥 0.2Kg	青蔥珠 0.3Kg		芹菜珠 0.3Kg				
		薑絲 0.2Kg							
餐數	270								
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	137.5 20.3 37.2 881.5	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	8.5 2.6 2 2.5 0 0
		豬大里肌(小肉片) 21Kg	海帶根 18Kg	青江菜切段 22Kg	二砂(1kg) 7包				
		包心白菜(切片) 10Kg	豬後腿肉(肉絲) 4Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	綠豆 6Kg				
		胡蘿蔔片 2.5Kg	生辣椒-兩 2兩		薏仁 2Kg				
		味霖-1800ml/罐 1罐	胡蘿蔔絲 1.8Kg						
餐數	270		九層塔-去梗 0.3Kg						
			大蒜(蒜末) 0.2Kg						

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：