

# 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		醣類(g)	主食類	6
		骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg 洋蔥大丁 4Kg 雙色甜椒大丁 1.5Kg 青蔥段 0.5Kg	馬鈴薯(大丁) 12Kg 洋蔥中丁 5Kg 胡蘿蔔中丁 5Kg 豬絞肉(絞肉) 3Kg 小磨坊咖哩粉 1盒	甘藍(切片) 20Kg 木耳絲 1Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 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 0	
餐數	270								
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 蕃茄大丁 6Kg 洋蔥大丁 4Kg 九層塔 0.6Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg	水晶餃-kg 9Kg 小干切四丁-滷味用 8Kg 海帶結 8Kg	菠菜切段 24Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	冬瓜大丁 10Kg 豬骨(大骨) 2Kg 薑絲 0.2Kg		100 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 35 熱量(大卡) 733.5	豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
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		醣類(g)	主食類	6
		紅麵線(切) 10Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg 赤肉羹(裕興) 9Kg 包心白菜切粗絲 5Kg 金針菇 1.5Kg 木耳絲 1Kg 油蔥酥(600g) 1包 胡蘿蔔絲 1Kg 紅蔥頭(切碎) 0.3Kg	冷凍雞塊(CAS) 540個	不結球萵苣切段 21Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg	黑糖紅豆短板條 270個		95.5 脂肪(g) 21.6 蛋白質(g) 28.5 熱量(大卡) 690.4	豆魚肉蛋類 2.2 蔬菜類 1.1 油脂類 3 水果類 0 奶類 0	
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		醣類(g)	主食類	7
		鯊魚(切片Q) 270片 樹子(380g/罐) 3罐 青蔥 0.2Kg 薑絲 0.2Kg	雞蛋(kg) 13Kg 南瓜片 10Kg 青蔥珠 0.3Kg	油菜切段 22Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	球莖甘藍(結頭菜中丁) 12Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 2Kg 芹菜珠 0.3Kg		111.5 脂肪(g) 24 蛋白質(g) 36.3 熱量(大卡) 807.2	豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 1.3 油脂類 3 水果類 0 奶類 0	
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		醣類(g)	主食類	8.5
		豬大里肌(小肉片) 21Kg 包心白菜(切片) 10Kg 胡蘿蔔片 2.5Kg 味霖-1800ml/罐 1罐 青蔥段 0.5Kg	海帶根 18Kg 豬後腿肉(肉絲) 4Kg 生辣椒-兩 2兩 胡蘿蔔絲 1.8Kg 九層塔-去梗 0.3Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg	青江菜切段 22Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	二砂(1kg) 7包 綠豆 6Kg 薏仁 2Kg		137.5 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 37.2 熱量(大卡) 881.5	豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	270								

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：