

A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第二學期第4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
月 日							
3月1日星期二	糙米飯	回鍋肉片 豬大里肌(小肉片) 21Kg 豆干(豆干片非基改) 4.5Kg 洋蔥大丁 4Kg 胡蘿蔔片 2Kg 青蔥段 0.3Kg	關東煮 白蘿蔔大丁 12Kg 天婦羅(小魚輪) 9Kg 胡蘿蔔大丁 3Kg 柴魚片(300g/包) 1包	炒青江菜 青江菜切段 22Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	南瓜排骨湯 南瓜帶皮大塊 10Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg 薑片 0.3Kg	鮮乳	醣類： 84.3 g 脂肪： 12.9 g 蛋白質： 40.2 g 熱量： 599大卡
餐數 270							
3月2日星期三	白油麵	古早味肉燥 白油麵 40Kg 豬絞肉(絞肉) 21Kg 洋蔥中丁 5Kg 小小豆干丁 3Kg 紅蔥頭(切碎) 0.5Kg 青蔥珠 0.3Kg 乾香菇絲(Kg) 0.3Kg	滷海帶片 海帶片-片(有牙籤) 270片 小磨坊滷包(小包)-菜金 3包	蒜香油菜 油菜切段 21Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	酸辣湯 豬血 5Kg 脆筍絲(kg) 2Kg 雞蛋 2Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 傳統豆腐(尺四)切絲 1盤 木耳絲 0.6Kg 青蔥珠 0.3Kg 紅辣椒 0.1Kg		醣類： 96.8 g 脂肪： 10.8 g 蛋白質： 37.3 g 熱量： 582大卡
餐數 270							
3月3日星期四	五穀飯	香酥魚片 鯊魚(切片Q) 270片 沙拉油(18L)(桶) 1桶 胡椒鹽(香辣) 1盒	塔香鮑菇豆腐 傳統豆腐(尺四)-盤 4盤 杏鮑菇頭切片 3Kg 洋蔥大丁 3Kg 豬絞肉(絞肉) 3Kg 胡蘿蔔片 2Kg 九層塔 0.3Kg	炒高麗菜 甘藍(高麗菜) 20Kg 木耳 1Kg 胡蘿蔔 1Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	結頭湯 球莖甘藍(結頭菜大丁) 12Kg 豬骨(大骨) 3Kg 芹菜切段 0.3Kg		醣類： 59.4 g 脂肪： 13.1 g 蛋白質： 21.0 g 熱量： 415大卡
餐數 270							
3月4日星期五	白米飯	香滷雞翅 雞翅w6(CAS) 270支 小磨坊滷包(小包) 3包	日式蒸蛋 雞蛋(kg) 13Kg 魚板絲(國產) 0.6Kg 胡蘿蔔絲 0.5Kg 香菇切片 0.5Kg	炒菠菜 菠菜切段 24Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	綠豆燕麥湯 二砂(1kg) 7包 綠豆 6Kg 燕麥 2Kg		醣類： 98.7 g 脂肪： 14.4 g 蛋白質： 30.1 g 熱量： 629大卡
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：