A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第二學期第5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
3月7日星期一 餐數270	白米飯	洋蔥雞丁 骨腿(骨腿丁Q) 24Kg 洋蔥大丁 4Kg 雙色甜椒大丁 1.5Kg 青蔥段 0.5Kg	冬瓜滷什錦 冬瓜大丁 15Kg 杏鮑菇頭切塊 3Kg 胡蘿蔔大丁 3Kg 小小豆輪 2.5Kg 薑絲 0.3Kg	炒油菜 油菜切段 22Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	紫菜蛋花湯 雞蛋(kg) 6Kg 紫菜(150g) 2個 薑絲 0.2Kg		醣類： 57.9 g 脂肪： 15.3 g 蛋白質： 31.2 g 熱量： 483大卡
3月8日星期二 餐數270	燕麥飯	雙蘿燉肉 豬前腿肉(肉丁) 21Kg 白蘿蔔大丁 8Kg 胡蘿蔔大丁 3Kg 青蔥段 0.2Kg 薑片 0.2Kg	蜜汁干丁 小干切四丁-滷味用 12Kg 豬血糕丁(CAS) 12Kg 小磨坊滷包(小包)-菜金 3包 熟白芝麻 0.2Kg	炒菠菜 菠菜切段 22Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	玉米穗湯 玉米穗塊 12Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 2Kg 芹菜珠 0.3Kg		醣類： 59.7 g 脂肪： 9.8 g 蛋白質： 41.5 g 熱量： 483大卡
3月9日星期三 餐數270	肉羹飯	香滷豬排 豬大里肌(肉片45g) 270片 滷包-包 3個 青蔥段 0.3Kg	蒸鍋貼 熟鍋貼(28g) 540粒	炒萵苣 萵苣切段 22Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg	香菇肉羹湯 包心白菜(切片) 9Kg 肉羹(慶豐) 6Kg 脆筍絲(kg) 3Kg 胡蘿蔔絲 1.2Kg 木耳絲 1Kg 香菇切片 1Kg		醣類： 97.9 g 脂肪： 13.5 g 蛋白質： 27.9 g 熱量： 607大卡
3月10日星期四 餐數270	小米飯	香酥鯖魚 鯖魚(醃製)(CAS) 270片	咖哩洋芋 馬鈴薯(大丁) 12Kg 洋蔥大丁 5Kg 胡蘿蔔大丁 5Kg 豬絞肉(絞肉) 3Kg 小磨坊咖哩粉 1盒	彩繪高麗菜 甘藍(切片) 20Kg 木耳絲 1Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	味噌魚干湯 粗豆腐(尺四)-盤 2盤 小魚干 1Kg 味噌(3K) 1盒 薑絲 0.3Kg		醣類： 67.4 g 脂肪： 17.6 g 蛋白質： 24.3 g 熱量： 510大卡
3月11日星期五 餐數270	白米飯	夏日梅香雞 骨腿(骨腿丁Q) 24Kg 甘藍(切片) 9Kg 紫蘇梅-3kg/桶 1桶 薑片 0.3Kg	洋蔥炒蛋 雞蛋(kg) 15Kg 洋蔥粗絲 9Kg 青蔥珠 0.3Kg	薑絲小白菜 小白菜切段 22Kg 薑絲 0.3Kg	冬瓜腐皮湯 冬瓜大丁 10Kg 豬骨(大骨) 3Kg 日式炸豆皮(豆皮) 1Kg 薑絲 0.3Kg		醣類： 59.2 g 脂肪： 14.3 g 蛋白質： 32.2 g 熱量： 489大卡

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：