

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	白 米 飯	洋蔥雞丁	冬瓜滷什錦	炒油菜	紫菜蛋花湯		醣類： 57.9 g 脂肪： 15.3 g 蛋白質： 31.2 g 熱量： 483大卡
		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	油菜切段 22Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	雞蛋(kg) 6Kg 紫菜(150g) 2個 薑絲 0.2Kg		
3 月 8 日 星 期 二	燕 麥 飯	雙蘿嫩肉	蜜汁干丁	炒菠菜	玉米穗湯		醣類： 59.7 g 脂肪： 9.8 g 蛋白質： 41.5 g 熱量： 483大卡
		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	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	菠菜切段 22Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	玉米穗塊 12Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 2Kg 芹菜珠 0.3Kg		
3 月 9 日 星 期 三	肉 羹 飯	香滷豬排	蒸鍋貼	炒萵苣	香菇肉羹湯		醣類： 97.9 g 脂肪： 13.5 g 蛋白質： 27.9 g 熱量： 607大卡
		豬大里肌(肉片45g) 270片 滷包-包 3個 青蔥段 0.3Kg	熟鍋貼(28g) 540粒	萵苣切段 22Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg	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		
3 月 10 日 星 期 四	小 米 飯	香酥鯖魚	咖哩洋芋	彩繪高麗菜	味噌魚干湯		醣類： 67.4 g 脂肪： 17.6 g 蛋白質： 24.3 g 熱量： 510大卡
		鯖魚(醃製)(CAS) 270片	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	甘藍(切片) 20Kg 木耳絲 1Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	粗豆腐(尺四)-盤 2盤 小魚干 1Kg 味噌(3K) 1盒 薑絲 0.3Kg		
3 月 11 日 星 期 五	白 米 飯	夏日梅香雞	洋蔥炒蛋	薑絲小白菜	冬瓜腐皮湯		醣類： 59.2 g 脂肪： 14.3 g 蛋白質： 32.2 g 熱量： 489大卡
		骨腿(骨腿丁Q) 24Kg 甘藍(切片) 9Kg 紫蘇梅-3kg/桶 1桶 薑片 0.3Kg	雞蛋(kg) 15Kg 洋蔥粗絲 9Kg 青蔥珠 0.3Kg	小白菜切段 22Kg 薑絲 0.3Kg	冬瓜大丁 10Kg 豬骨(大骨) 3Kg 日式炸豆皮(豆皮) 1Kg 薑絲 0.3Kg		

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：