A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第二學期第6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14日星期一	白米飯	番茄燒雞丁	校園滷味	炒萵苣	白菜蛋花湯		醣類(g)	主食類	6.2
		骨腿(骨腿丁CAS) 27Kg	白蘿蔔大丁 10Kg	萵苣切段 22Kg	雞蛋(kg) 5.5Kg		104	豆魚肉蛋類	3
		蕃茄大丁 8Kg	大溪豆乾(切9丁) 9Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	小白菜切段 5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.2
		洋蔥大丁 4Kg	小貢丸(慶豐) 6Kg		豬骨(大骨) 2Kg		21.5	油脂類	2.5
		青蔥段 0.3Kg	小磨坊滷包(小包)-菜金 3包		薑絲 0.2Kg		蛋白質(g)	水果類	0
							35.6	奶類	0
							熱量(大卡)		
餐數 280							751.9		
3月15日星期二	五穀飯	咖哩肉片	香滷大油豆腐	彩繪高麗菜	三絲珍菇湯		醣類(g)	主食類	6.3
		豬大里肌(小肉片) 18Kg	四角油豆腐(八口油) 270個	甘藍(切片) 20Kg	金針菇 4Kg		103.5	豆魚肉蛋類	3.5
		馬鈴薯(大丁) 11Kg	小磨坊滷包(小包)-菜金 3包	木耳絲 1Kg	脆筍絲(醃) 4Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.8
		洋蔥大丁 5Kg		胡蘿蔔絲 1Kg	豬骨(大骨) 2Kg		23	油脂類	2.5
		胡蘿蔔大丁 3Kg		大蒜(蒜末) 0.3Kg	木耳絲 1Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		小磨坊咖哩粉 1盒			薑絲 0.3Kg		38.9	奶類	0
							熱量(大卡)		
餐數 280							776.6		
3月16日星期三	炒烏龍	日式炒白菜	無骨香雞排	炒菠菜	雙色蘿蔔湯		醣類(g)	主食類	6
		小烏龍麵 40Kg	無骨香雞排 270片	菠菜切段 22Kg	白蘿蔔大丁 10Kg		100	豆魚肉蛋類	3
		包心白菜(切片) 10Kg	沙拉油(18L)(桶) 1桶	大蒜(蒜末) 0.3Kg	豬骨(大骨) 3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		豬後腿肉(肉絲) 9Kg			胡蘿蔔大丁 2Kg		24	油脂類	3
		洋蔥大丁 2Kg			芹菜珠 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		胡蘿蔔片 2Kg					35	奶類	0
		魚板片(國產) 1.5Kg					熱量(大卡)		
餐數 280		味霖-1800ml/罐 1罐					756		
		青蔥段 0.3Kg							
3月17日星期四	燕麥飯	洋蔥燒魚	胡蘿蔔炒蛋	炒青江菜	冬瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	6
		鯊魚(切丁Q) 27Kg	雞蛋(kg) 15Kg	青江菜切段 22Kg	冬瓜中丁 10Kg		99	豆魚肉蛋類	3
		洋蔥大丁 3.5Kg	胡蘿蔔絲 6Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.8
		青蔥段 0.3Kg	洋蔥粗絲 2Kg		薑絲 0.2Kg		21.5	油脂類	2.5
		薑絲 0.3Kg	青蔥 0.3Kg				蛋白質(g)	水果類	0
							34.8	奶類	0
							熱量(大卡)		
餐數 280							728.7		
3月18日星期五	白米飯	香滷雞排	鐵板豆芽	炒油菜	紅豆湯		醣類(g)	主食類	8
		雞排(TS5-CAS) 270份	綠豆芽(豆芽菜) 18Kg	油菜切段 22Kg	二砂(20包/箱) 7包		128.5	豆魚肉蛋類	2.5
		小磨坊滷包(小包)-菜金 3包	豆干(豆干切片) 3Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	紅豆 7Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.7
			豬後腿肉(肉絲) 3Kg				20	油脂類	2.5
			胡蘿蔔絲 1.5Kg				蛋白質(g)	水果類	0
			木耳絲 1.2Kg				35.2	奶類	0
			蘑菇醬-850g/罐-菜金 1罐				熱量(大卡)		
餐數 280							834.8		

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：