

# 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   |  |     |
|----------|-----|--|--|--|--|----|--|--|-----|
|          |     |  |  |  |  |    | 醣類(g)  | 主食類  |     |
| 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 |
|          |     | 火腿(骨腿丁CAS) 27Kg<br>蕃茄大丁 8Kg<br>洋蔥大丁 4Kg<br>青蔥段 0.3Kg   | 白蘿蔔大丁 10Kg<br>大溪豆乾(切9丁) 9Kg<br>小貢丸(慶豐) 6Kg<br>小磨坊滷包(小包)-菜金 3包                                | 萵苣切段 22Kg<br>大蒜(蒜末) 0.3Kg                          | 雞蛋(kg) 5.5Kg<br>小白菜切段 5Kg<br>豬骨(大骨) 2Kg<br>薑絲 0.2Kg        |    | 104<br>脂肪(g) 21.5<br>蛋白質(g) 35.6<br>熱量(大卡) 751.9 | 豆魚肉蛋類 3<br>蔬菜類 2.2<br>油脂類 2.5<br>水果類 0<br>奶類 0   |     |
| 餐數       | 280 |  |  |  |  |    |  |  |     |
| 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<br>馬鈴薯(大丁) 11Kg<br>洋蔥大丁 5Kg<br>胡蘿蔔大丁 3Kg<br>小磨坊咖哩粉 1盒   | 四角油豆腐(八口油) 270個<br>小磨坊滷包(小包)-菜金 3包   | 甘藍(切片) 20Kg<br>木耳絲 1Kg<br>胡蘿蔔絲 1Kg<br>大蒜(蒜末) 0.3Kg | 金針菇 4Kg<br>脆筍絲(醃) 4Kg<br>豬骨(大骨) 2Kg<br>木耳絲 1Kg<br>薑絲 0.3Kg |    | 103.5<br>脂肪(g) 23<br>蛋白質(g) 38.9<br>熱量(大卡) 776.6 | 豆魚肉蛋類 3.5<br>蔬菜類 1.8<br>油脂類 2.5<br>水果類 0<br>奶類 0 |     |
| 餐數       | 280 |  |  |  |  |    |  |  |     |
| 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<br>包心白菜(切片) 10Kg<br>豬後腿肉(肉絲) 9Kg<br>洋蔥大丁 2Kg<br>胡蘿蔔片 2Kg<br>魚板片(國產) 1.5Kg<br>味霖-1800ml/罐 1罐<br>青蔥段 0.3Kg | 無骨香雞排 270片<br>沙拉油(18L)(桶) 1桶   | 菠菜切段 22Kg<br>大蒜(蒜末) 0.3Kg                          | 白蘿蔔大丁 10Kg<br>豬骨(大骨) 3Kg<br>胡蘿蔔大丁 2Kg<br>芹菜珠 0.3Kg         |    | 100<br>脂肪(g) 24<br>蛋白質(g) 35<br>熱量(大卡) 756       | 豆魚肉蛋類 3<br>蔬菜類 2<br>油脂類 3<br>水果類 0<br>奶類 0       |     |
| 餐數       | 280 |  |  |  |  |    |  |  |     |
| 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<br>洋蔥大丁 3.5Kg<br>青蔥段 0.3Kg<br>薑絲 0.3Kg  | 雞蛋(kg) 15Kg<br>胡蘿蔔絲 6Kg<br>洋蔥粗絲 2Kg<br>青蔥 0.3Kg  | 青江菜切段 22Kg<br>大蒜(蒜末) 0.3Kg                         | 冬瓜中丁 10Kg<br>豬上肩肉(排骨丁肉多) 2Kg<br>薑絲 0.2Kg                   |    | 99<br>脂肪(g) 21.5<br>蛋白質(g) 34.8<br>熱量(大卡) 728.7  | 豆魚肉蛋類 3<br>蔬菜類 1.8<br>油脂類 2.5<br>水果類 0<br>奶類 0   |     |
| 餐數       | 280 |  |  |  |  |    |  |  |     |
| 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<br>小磨坊滷包(小包)-菜金 3包  | 綠豆芽(豆芽菜) 18Kg<br>豆干(豆干切片) 3Kg<br>豬後腿肉(肉絲) 3Kg<br>胡蘿蔔絲 1.5Kg<br>木耳絲 1.2Kg<br>蘑菇醬-850g/罐-菜金 1罐 | 油菜切段 22Kg<br>大蒜(蒜末) 0.3Kg                          | 二砂(20包/箱) 7包<br>紅豆 7Kg                                     |    | 128.5<br>脂肪(g) 20<br>蛋白質(g) 35.2<br>熱量(大卡) 834.8 | 豆魚肉蛋類 2.5<br>蔬菜類 1.7<br>油脂類 2.5<br>水果類 0<br>奶類 0 |     |
| 餐數       | 280 |  |  |  |  |    |  |  |     |

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：