A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第二學期第7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21日星期一	白米飯	蜜汁雞丁	螞蟻上樹	炒小白菜	羅宋湯	鮮乳	醣類(g)	主食類	7
		骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg	甘藍(粗絲) 10Kg	小白菜切段 22Kg	馬鈴薯(大丁) 5Kg		113.5	豆魚肉蛋類	3.3
		小干切四丁-滷味用 6Kg	冬粉-小捆 6.5Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	豬骨(大骨) 3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.7
		洋蔥大丁 4Kg	豬絞肉(絞肉) 3Kg		蕃茄大丁 3Kg		24.9	油脂類	3
		蜜汁烤肉醬(3K) 1桶	胡蘿蔔絲 1Kg		西洋芹菜切片 2Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		熟白芝麻 0.2Kg	辣豆瓣醬(3K) 1桶		洋蔥大丁 2Kg		38.8	奶類	0
			木耳絲 0.8Kg				熱量(大卡)		
餐數 280							833.3		
3月22日星期二	小米飯	冬瓜燒肉	洋蔥炒蛋	炒青花菜	大滷湯		醣類(g)	主食類	6
		豬後腿肉(小肉丁) 20Kg	雞蛋 15Kg	青花菜冷凍(CAS) 25Kg	包心白菜(切片) 7Kg		101	豆魚肉蛋類	3
		冬瓜大丁 10Kg	洋蔥粗絲 7Kg	木耳絲 1Kg	脆筍絲(kg) 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.2
		胡蘿蔔大丁 2Kg	胡蘿蔔絲 1Kg	胡蘿蔔絲 1Kg	豬後腿肉(肉絲) 2Kg		21.5	油脂類	2.5
		薑片 0.3Kg	青蔥珠 0.3Kg	大蒜(蒜末) 0.2Kg	木耳絲 1Kg		蛋白質(g)	水果類	0
					胡蘿蔔絲 1Kg		35.2	奶類	0
					薑絲 0.2Kg		熱量(大卡)		
餐數 280							738.3		
3月23日星期三	白米飯	麻油豬肉炊飯	海結油腐	炒油菜	玉米濃湯		醣類(g)	主食類	7
		豬後腿肉(肉絲) 12Kg	小三角油豆腐 9Kg	油菜切段 22Kg	雞蛋(kg) 5Kg		112.5	豆魚肉蛋類	3
		甘藍(粗絲) 7Kg	海帶結 6Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	馬鈴薯(小丁) 4.5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		杏鮑菇切片 2.5Kg	豬血糕丁(CAS) 6Kg		玉米粒(Q) 3.5Kg		21.5	油脂類	2.5
		麻油(3L-6桶/箱) 1桶	鵪鶉蛋(鴿蛋Q) 6Kg		洋蔥中丁 3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		蝦米(冬蝦) 0.2Kg	滷包-包 3個		玉米濃湯粉(1K) 2包		36.5	奶類	0
		薑片 0.2Kg			胡蘿蔔小丁 1Kg		熱量(大卡)		
餐數 280							789.5		
3月24日星期四	紫米飯	酥炸魚丁	白菜滷	炒青江菜	榨菜肉絲湯		醣類(g)	主食類	6
		鯊魚(切丁Q) 32Kg	包心白菜(切片) 18Kg	青江菜切段 22Kg	冬粉-小捆 2Kg		98.5	豆魚肉蛋類	3
		沙拉油(18L)(桶) 1桶	豬後腿肉(肉絲) 3Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	榨菜絲(醃) 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.7
		地瓜粉 5Kg	胡蘿蔔絲 1.5Kg		豬後腿肉(肉絲) 2Kg		24	油脂類	3
			日式炸豆皮(豆皮) 1Kg		金針菇 1.5Kg		蛋白質(g)	水果類	0
			木耳絲 1Kg		青蔥 0.2Kg		34.7	奶類	0
			大蒜(蒜末) 0.2Kg		薑絲 0.2Kg		熱量(大卡)		
			蝦米(冬蝦) 0.1Kg				748.8		
餐數 280									
3月25日星期五	白米飯	糖醋肉丁	浮水肉羹	炒高麗菜	味噌魚骨湯		醣類(g)	主食類	6
		豬前腿肉(肉丁) 20Kg	白蘿蔔大丁 14Kg	甘藍(切片) 22Kg	傳統豆腐(尺四)-盤 3盤		99	豆魚肉蛋類	3
		洋蔥大丁 5Kg	赤肉羹(裕興) 6Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	味噌(3K) 1盒		脂肪(g)	蔬菜類	1.8
		雙色甜椒大丁 2Kg	脆筍絲(kg) 3.5Kg		小魚干 0.6Kg		21.5	油脂類	2.5
		鳳梨罐頭-大 1罐	胡蘿蔔大丁 1Kg		青蔥 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		蕃茄醬3K-歐美特 1罐	木耳切片 0.5Kg				34.8	奶類	0
		青蔥珠 0.3Kg	大蒜(蒜末) 0.2Kg				熱量(大卡)		
餐數 280							728.7		

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：