

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 | | | | | |
|--------------|--------------|-----------------|---------------|-----------------|---------------|----|---|----------------------------------------------------------------------|----------|--------------|------------|------------|----------|---------|
| | | | | | | | | | 醣類(g) | 主食類 | | | | |
| 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) 113.5 脂肪(g) 24.9 蛋白質(g) 38.8 熱量(大卡) 833.3 | 主食類 7 | 豆魚肉蛋類 3.3 | 蔬菜類 1.7 | 油脂類 3 | 水果類 0 | 奶類 0 |
| | | 骨髓(骨髓丁CAS) 24Kg | 甘藍(粗絲) 10Kg | 小白菜切段 22Kg | 馬鈴薯(大丁) 5Kg | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | |
| | | 洋蔥大丁 4Kg | 豬絞肉(絞肉) 3Kg | | 蕃茄大丁 3Kg | | | | | | | | | |
| | | 蜜汁烤肉醬(3K) 1桶 | 胡蘿蔔絲 1Kg | | 西洋芹菜切片 2Kg | | | | | | | | | |
| 熟白芝麻 0.2Kg | 辣豆瓣醬(3K) 1桶 | | 洋蔥大丁 2Kg | | | | | | | | | | | |
| 餐數 | 280 | | | | | | | | | | | | | |
| 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) 101 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 35.2 熱量(大卡) 738.3 | 主食類 6 | 豆魚肉蛋類 3 | 蔬菜類 2.2 | 油脂類 2.5 | 水果類 0 | 奶類 0 |
| | | 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 | | | | | | | | | |
| | | 冬瓜大丁 10Kg | 洋蔥粗絲 7Kg | 木耳絲 1Kg | 脆筍絲(kg) 2Kg | | | | | | | | | |
| | | 胡蘿蔔大丁 2Kg | 胡蘿蔔絲 1Kg | 胡蘿蔔絲 1Kg | 豬後腿肉(肉絲) 2Kg | | | | | | | | | |
| | | 薑片 0.3Kg | 青蔥珠 0.3Kg | 大蒜(蒜末) 0.2Kg | 木耳絲 1Kg | | | | | | | | | |
| | | | 胡蘿蔔絲 1Kg | | | | | | | | | | | |
| 餐數 | 280 | | | | | | | | | | | | | |
| 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) 112.5 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 36.5 熱量(大卡) 789.5 | 主食類 7 | 豆魚肉蛋類 3 | 蔬菜類 1.5 | 油脂類 2.5 | 水果類 0 | 奶類 0 |
| | | 豬後腿肉(肉絲) 12Kg | 小三角油豆腐 9Kg | 油菜切段 22Kg | 雞蛋(kg) 5Kg | | | | | | | | | |
| | | 甘藍(粗絲) 7Kg | 海帶結 6Kg | 大蒜(蒜末) 0.3Kg | 馬鈴薯(小丁) 4.5Kg | | | | | | | | | |
| | | 杏鮑菇切片 2.5Kg | 豬血糕丁(CAS) 6Kg | | 玉米粒(Q) 3.5Kg | | | | | | | | | |
| | | 麻油(3L-6桶/箱) 1桶 | 鵪鶉蛋(鵪鶉蛋Q) 6Kg | | 洋蔥中丁 3Kg | | | | | | | | | |
| 蝦米(冬蝦) 0.2Kg | 滷包-包 3個 | | 玉米濃湯粉(1K) 2包 | | | | | | | | | | | |
| 餐數 | 280 | | | | | | | | | | | | | |
| 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) 98.5 脂肪(g) 24 蛋白質(g) 34.7 熱量(大卡) 748.8 | 主食類 6 | 豆魚肉蛋類 3 | 蔬菜類 1.7 | 油脂類 3 | 水果類 0 | 奶類 0 |
| | | 鯊魚(切丁Q) 32Kg | 包心白菜(切片) 18Kg | 青江菜切段 22Kg | 冬粉-小捆 2Kg | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | |
| | | 地瓜粉 5Kg | 胡蘿蔔絲 1.5Kg | | 豬後腿肉(肉絲) 2Kg | | | | | | | | | |
| | | | 日式炸豆皮(豆皮) 1Kg | | 金針菇 1.5Kg | | | | | | | | | |
| | 木耳絲 1Kg | | 青蔥 0.2Kg | | | | | | | | | | | |
| | 大蒜(蒜末) 0.2Kg | | 薑絲 0.2Kg | | | | | | | | | | | |
| 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) 99 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 34.8 熱量(大卡) 728.7 | 主食類 6 | 豆魚肉蛋類 3 | 蔬菜類 1.8 | 油脂類 2.5 | 水果類 0 | 奶類 0 |
| | | 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 | | | | | | | | | |
| | | 洋蔥大丁 5Kg | 赤肉羹(裕興) 6Kg | 大蒜(蒜末) 0.3Kg | 味噌(3K) 1盒 | | | | | | | | | |
| | | 雙色甜椒大丁 2Kg | 脆筍絲(kg) 3.5Kg | | 小魚干 0.6Kg | | | | | | | | | |
| | | 鳳梨罐頭-大 1罐 | 胡蘿蔔大丁 1Kg | | 青蔥 0.3Kg | | | | | | | | | |
| 蕃茄醬3K-歐美特 1罐 | 木耳切片 0.5Kg | | | | | | | | | | | | | |
| 青蔥珠 0.3Kg | 大蒜(蒜末) 0.2Kg | | | | | | | | | | | | | |
| 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：