A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第二學期第8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28日星期一	白米飯	三杯雞丁	泡菜豆腐鍋	薑絲小白菜	海芽蛋花湯		醣類(g)	主食類	6.5
		骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg	粗豆腐(尺四)-盤 5盤	小白菜切段 22Kg	雞蛋(kg) 6Kg		104	豆魚肉蛋類	3.2
		豬血糕丁(CAS) 6Kg	包心白菜(切片) 4Kg	薑絲 0.3Kg	乾裙帶菜 0.3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.3
		洋蔥中丁 4Kg	韓式泡菜 3Kg		薑絲 0.2Kg		22.1	油脂類	2.5
		九層塔 0.3Kg	洋蔥中丁 2Kg				蛋白質(g)	水果類	0
		老薑片 0.3Kg	胡蘿蔔片 1Kg				36.7	奶類	0
		大蒜仁 0.2Kg	青蔥珠 0.3Kg				熱量(大卡)		
餐數 270		紅辣椒 0.1Kg					761.7		
3月29日星期二	胚芽飯	南瓜燉肉	塔香海帶根	炒青江菜	蘿蔔排骨湯		醣類(g)	主食類	6.5
		豬後腿肉(小肉丁) 20Kg	海帶根 15Kg	青江菜切段 22Kg	白蘿蔔中丁 12Kg		107.5	豆魚肉蛋類	2.5
		南瓜帶皮大塊 10Kg	胡蘿蔔絲 4Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		老薑片 0.3Kg	豬後腿肉(肉絲) 3Kg		芹菜珠 0.3Kg		20	油脂類	2.5
		青蔥 0.3Kg	九層塔 0.3Kg				蛋白質(g)	水果類	0
			薑絲 0.3Kg				32.5	奶類	0
							熱量(大卡)		
餐數 270							740		
3月30日星期三	黃油麵	鐵板炒麵	滷黃金豆腐堡	炒油菜	玉米穗排骨湯		醣類(g)	主食類	6
		黃油麵 41Kg 青蔥段 0.3Kg	黃金豆腐堡 255個	油菜切段 21Kg	玉米穗塊 12Kg		97.5	豆魚肉蛋類	2.8
		豬後腿肉(肉絲) 14Kg	小磨坊滷包(小包)-菜金 3包	大蒜(蒜末) 0.3Kg	豬骨(大骨) 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		甘藍(粗絲) 10Kg			芹菜珠 0.3Kg		20.9	油脂類	2.5
		洋蔥粗絲 3Kg					蛋白質(g)	水果類	0
		胡蘿蔔絲 2Kg					33.1	奶類	0
		木耳絲 1Kg					熱量(大卡)		
餐數 255		黑胡椒醬(大) 1罐					710.5		
		蘑菇醬(大) 1罐							
3月31日星期四	糙米飯	香酥蝦排	咖哩洋芋	開陽白菜	冬瓜薑絲湯		醣類(g)	主食類	7
		蝦排CAS源) 268個	馬鈴薯(大丁) 12Kg	包心白菜(切片) 24Kg	冬瓜中丁 12Kg		112.5	豆魚肉蛋類	3
		沙拉油(18L)(桶) 1桶	洋蔥大丁 5Kg	木耳絲 1Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
			胡蘿蔔大丁 5Kg	胡蘿蔔絲 1Kg	薑絲 0.3Kg		24	油脂類	3
			豬絞肉(絞肉) 3Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg			蛋白質(g)	水果類	0
			小磨坊咖哩粉 1盒	蝦米(冬蝦) 0.2Kg			36.5	奶類	0
							熱量(大卡)		
餐數 270							812		
4月1日星期五	白米飯	雙蘿燉肉	日式蒸蛋	彩繪高麗菜	冬瓜仙草蜜		醣類(g)	主食類	7.5
		豬後腿肉(小肉丁) 20Kg	雞蛋(kg) 15Kg	甘藍(切片) 22Kg	仙草(5k) 5桶		120	豆魚肉蛋類	3.2
		白蘿蔔大丁 10Kg	香菇切片 0.6Kg	木耳絲 1Kg	冬瓜糖塊 5個		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		胡蘿蔔中丁 3Kg	魚板絲(國產) 0.6Kg	胡蘿蔔絲 1Kg	二砂(1kg) 2包		22.1	油脂類	2.5
		青蔥段 0.2Kg		大蒜(蒜末) 0.2Kg			蛋白質(g)	水果類	0
		薑片 0.2Kg					38.9	奶類	0
							熱量(大卡)		
餐數 270							834.5		

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：