

A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第二學期第9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
月							
日							
月							
日							
4月6日	星期三	筍乾豬腳 豬前腿肉(肉丁) 15Kg 乾筍干 10Kg 豬腳丁-不要蹄 10Kg 小小豆輪 3Kg 冰糖 1Kg 青蔥段 0.2Kg	塔香鮑菇豆腐 傳統豆腐(尺四)-盤 4盤 生辣椒-兩 3兩 杏鮑菇切片 3Kg 洋蔥中丁 3Kg 豬絞肉(絞肉) 3Kg 胡蘿蔔片 2Kg 九層塔 0.3Kg	炒油菜 油菜切段 22Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔中丁 12Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 2Kg 芹菜珠 0.3Kg		醣類： 93.7 g 脂肪： 19.2 g 蛋白質： 49.8 g 熱量： 713大卡
餐數	280						
4月7日	星期四	紅燒魚丁 鯊魚(切丁Q) 30Kg 洋蔥中丁 3Kg 乾辣椒片-兩 2兩 豆腐乳-850g/罐 1罐 青蔥段 0.3Kg 薑絲 0.3Kg	刺瓜鮮燴 胡瓜片 12Kg 天婦羅(小魚輪) 6Kg 金針菇 2Kg 胡蘿蔔片 2Kg 新鮮玉米筍片 1.5Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg	炒高麗菜 甘藍(切片) 22Kg 木耳絲 1Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	酸辣湯 豬血 5Kg 雞蛋 2.5Kg 脆筍絲(kg) 2Kg 傳統豆腐(尺四)切絲 2盤 豬後腿肉(肉絲) 2Kg 木耳絲 1Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 青蔥珠 0.3Kg		醣類： 101.0 g 脂肪： 5.8 g 蛋白質： 23.5 g 熱量： 553大卡
餐數	280						
4月8日	星期五	番茄燒雞丁 骨腿(骨腿丁CAS) 27Kg 蕃茄大丁 10Kg 洋蔥中丁 2.5Kg 歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 1罐 青蔥段 0.3Kg	玉米炒蛋 雞蛋 12Kg 玉米粒(Q) 5Kg 三色豆(CAS) 3Kg 洋蔥去皮 3Kg	炒青江菜 青江菜切段 22Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	冬菜鴨湯 全鴨(鴨丁Q) 6Kg 冬粉-小捆 3Kg 冬菜-公斤 0.3Kg 薑絲 0.3Kg		醣類： 99.5 g 脂肪： 14.0 g 蛋白質： 37.6 g 熱量： 665大卡
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：