# A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第二學期第10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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4月11日星期一<br>餐數270 | 白米飯 | 夏日梅香雞<br>骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg<br>甘藍(切片) 10Kg<br>薑片 0.3Kg<br>紫蘇梅-3kg/桶 0桶 | 鐵板豆腐煲<br>傳統豆腐(尺四)-盤 5盤<br>洋蔥大丁 3Kg<br>玉米粒(Q) 2Kg<br>黑胡椒醬(850g/罐) 2罐<br>胡蘿蔔小丁 1Kg<br>青蔥段 0.3Kg | 彩繪高麗菜<br>甘藍(切片) 22Kg<br>木耳絲 1Kg<br>胡蘿蔔絲 1Kg<br>大蒜(蒜末) 0.2Kg | 海芽蛋花湯<br>雞蛋(kg) 5.5Kg<br>豬骨(大骨) 2Kg<br>乾裙帶菜 0.3Kg<br>薑絲 0.3Kg | | 醣類：<br>64.6 g<br>脂肪：<br>20.4 g<br>蛋白質：<br>41.0 g<br>熱量：<br>587大卡 |
| 4月12日星期二<br>餐數270 | 芝麻飯 | 打拋豬肉<br>豬絞肉(絞肉) 21Kg<br>蕃茄大丁 6Kg<br>洋蔥大丁 4Kg<br>歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 1罐<br>九層塔 0.6Kg<br>大蒜(蒜末) 0.2Kg | 綜合滷味<br>小干切四丁-滷味用 6Kg<br>水晶餃-kg 6Kg<br>白蘿蔔大丁 6Kg<br>豬血糕丁(CAS) 6Kg<br>小磨坊滷包(小包)-菜金 2包 | 炒豆芽菜<br>綠豆芽(豆芽菜) 22Kg<br>胡蘿蔔絲 2Kg<br>韭菜切段 1Kg<br>大蒜(蒜末) 0.3Kg | 酸菜豬血湯<br>豬血 15Kg<br>酸菜絲(醃) 2Kg<br>豬骨(大骨) 2Kg<br>韭菜 0.5Kg<br>薑絲 0.3Kg | | 醣類：<br>84.5 g<br>脂肪：<br>8.6 g<br>蛋白質：<br>35.8 g<br>熱量：<br>498大卡 |
| 4月13日星期三<br>餐數270 | 白米飯 | 玉米瘦肉粥<br>豬絞肉(粗絞肉) 15Kg 乾香菇絲(Kg) 0.2Kg<br>甘藍(切片) 6Kg 蝦米(冬蝦) 0.2Kg<br>玉米粒(Q) 5Kg<br>蘿蔔乾(碎菜脯) 2Kg<br>油蔥酥(600g) 1包<br>胡蘿蔔小丁 1Kg<br>芹菜珠 0.3Kg<br>紅蔥頭(切碎) 0.2Kg | 黑糖紅豆包<br>南山黑糖紅豆包 270個 | 薑絲小白菜<br>小白菜切段 22Kg<br>薑絲 0.3Kg | 滷蛋<br>滷蛋-個 270個<br>滷包-包 3個 | | 醣類：<br>67.3 g<br>脂肪：<br>11.5 g<br>蛋白質：<br>28.2 g<br>熱量：<br>493大卡 |
| 4月14日星期四<br>餐數270 | 胚芽飯 | 樹子燒魚<br>鯊魚(切丁Q) 27Kg<br>洋蔥大丁 3.5Kg<br>樹子(380g/罐) 2罐<br>青蔥段 0.3Kg<br>薑絲 0.3Kg | 蒙古快炒<br>豆干(豆干片非基改) 8Kg<br>甘藍(切片) 6Kg<br>洋蔥粗絲 3Kg<br>豬後腿肉(肉絲) 3Kg<br>木耳絲 1.2Kg<br>胡蘿蔔絲 1.2Kg<br>青蔥段 0.3Kg | 炒青江菜<br>青江菜切段 22.4Kg<br>大蒜(蒜末) 0.3Kg | 南瓜珍菇湯<br>南瓜-大丁 10Kg<br>豬上肩肉(排骨丁肉多) 2Kg<br>金針菇 1.5Kg<br>薑絲 0.2Kg | | 醣類：<br>57.7 g<br>脂肪：<br>4.2 g<br>蛋白質：<br>16.1 g<br>熱量：<br>333大卡 |
| 4月15日星期五<br>餐數270 | 白米飯 | 香酥排骨<br>醬燒大排(CAS100入) 270片<br>沙拉油(18L)(桶) 1桶 | 白菜滷<br>包心白菜(切片) 18Kg<br>豬後腿肉(肉絲) 2Kg<br>胡蘿蔔絲 1.5Kg<br>木耳絲 1Kg<br>日式炸豆皮(豆皮) 0.6Kg<br>大蒜(蒜末) 0.2Kg<br>蝦米(冬蝦) 0.1Kg | 炒油菜<br>油菜切段 22Kg<br>大蒜(蒜末) 0.3Kg | 紅豆紫米湯<br>二砂(1kg) 7包<br>紅豆 5Kg<br>紫米 4Kg | | 醣類：<br>100.5 g<br>脂肪：<br>5.1 g<br>蛋白質：<br>17.0 g<br>熱量：<br>514大卡 |

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：