

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

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：