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 餐數270	白米飯	夏日梅香雞 骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg 甘藍(切片) 10Kg 薑片 0.3Kg 紫蘇梅-3kg/桶 0桶	鐵板豆腐煲 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	彩繪高麗菜 甘藍(切片) 22Kg 木耳絲 1Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg	海芽蛋花湯 雞蛋(kg) 5.5Kg 豬骨(大骨) 2Kg 乾裙帶菜 0.3Kg 薑絲 0.3Kg		醣類： 64.6 g 脂肪： 20.4 g 蛋白質： 41.0 g 熱量： 587大卡
4月12日星期二 餐數270	芝麻飯	打拋豬肉 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	綜合滷味 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	炒豆芽菜 綠豆芽(豆芽菜) 22Kg 胡蘿蔔絲 2Kg 韭菜切段 1Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	酸菜豬血湯 豬血 15Kg 酸菜絲(醃) 2Kg 豬骨(大骨) 2Kg 韭菜 0.5Kg 薑絲 0.3Kg		醣類： 84.5 g 脂肪： 8.6 g 蛋白質： 35.8 g 熱量： 498大卡
4月13日星期三 餐數270	白米飯	玉米瘦肉粥 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	黑糖紅豆包 南山黑糖紅豆包 270個	薑絲小白菜 小白菜切段 22Kg 薑絲 0.3Kg	滷蛋 滷蛋-個 270個 滷包-包 3個		醣類： 67.3 g 脂肪： 11.5 g 蛋白質： 28.2 g 熱量： 493大卡
4月14日星期四 餐數270	胚芽飯	樹子燒魚 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	蒙古快炒 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	炒青江菜 青江菜切段 22.4Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	南瓜珍菇湯 南瓜-大丁 10Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 2Kg 金針菇 1.5Kg 薑絲 0.2Kg		醣類： 57.7 g 脂肪： 4.2 g 蛋白質： 16.1 g 熱量： 333大卡
4月15日星期五 餐數270	白米飯	香酥排骨 醬燒大排(CAS100入) 270片 沙拉油(18L)(桶) 1桶	白菜滷 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	炒油菜 油菜切段 22Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	紅豆紫米湯 二砂(1kg) 7包 紅豆 5Kg 紫米 4Kg		醣類： 100.5 g 脂肪： 5.1 g 蛋白質： 17.0 g 熱量： 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：