

A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第二學期第11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18日 星期一 餐數 270	白米飯	蜜汁雞丁 骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg 小千切四丁-滷味用 6Kg 洋蔥大丁 4Kg 熟白芝麻 0.2Kg 蜜汁烤肉醬(3K) 1桶	螞蟻上樹 甘藍(粗絲) 10Kg 冬粉-小捆 6.5Kg 豬絞肉(絞肉) 3Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 辣豆瓣醬(3K) 1桶 木耳絲 0.8Kg	炒小白菜 小白菜切段 22Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	羅宋湯 馬鈴薯(大丁) 5Kg 豬骨(大骨) 3Kg 蕃茄大丁 3Kg 西洋芹菜切片 2Kg 洋蔥大丁 2Kg	鮮乳	醣類(g) 113 脂肪(g) 24 蛋白質(g) 36.6 熱量(大卡) 814.4	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	7 3 1.6 3 0 0
4月19日 星期二 餐數 270	小米飯	香滷雞腿 棒棒腿D6(cas) 270隻 小磨坊滷包(小包)-菜金 3包 薑片 0.3Kg	洋蔥炒蛋 雞蛋 15Kg 洋蔥粗絲 7Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 青蔥珠 0.3Kg	炒青花菜 冷凍青花菜(履歷) 25Kg 木耳絲 1Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg	冬瓜蛤仔湯 冬瓜中丁 9Kg 履歷蛤仔 6Kg 豬骨(大骨) 2Kg 薑絲 0.3Kg	醣類(g) 113 脂肪(g) 24.6 蛋白質(g) 38 熱量(大卡) 825.4	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	7 3.2 1.6 3 0 0	
4月20日 星期三 餐數 270	白米飯	咖哩肉片 豬大里肌(小肉片) 18Kg 馬鈴薯(大丁) 11Kg 洋蔥大丁 5Kg 胡蘿蔔大丁 3Kg 小磨坊咖哩粉 1盒	香滷大油豆腐 四角油豆腐(八口油) 270個	炒油菜 油菜切段 22Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	刺瓜珍菇湯 胡瓜片 12Kg 豬骨(大骨) 2Kg 金針菇 1.5Kg 薑絲 0.2Kg	醣類(g) 120.5 脂肪(g) 21 蛋白質(g) 30.6 熱量(大卡) 793.4	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	7.5 2 1.6 3 0 0	
4月21日 星期四 餐數 270	紫米飯	鹹香鯖魚 鯖魚(Q) 270片 地瓜粉 5Kg 沙拉油(18L)(桶) 1桶	桂竹筍炒肉絲 醃桂竹筍段 16Kg 豆干(豆干片) 4Kg 豬後腿肉(肉絲) 3Kg 生辣椒-兩 胡蘿蔔絲 1.5Kg 青蔥 0.4Kg	炒青江菜 青江菜切段 22Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	玉米蛋花湯 雞蛋(kg) 6Kg 玉米粒(Q) 4Kg 豬骨(大骨) 2Kg 青蔥珠 0.2Kg	醣類(g) 112.5 脂肪(g) 24 蛋白質(g) 36.5 熱量(大卡) 812	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	7 3 1.5 3 0 0	
4月22日 星期五 餐數 270	白米飯	茄汁肉片 豬大里肌(小肉片) 20Kg 洋蔥大丁 6Kg 雙色甜椒大丁 3Kg 蕃茄醬3K-歐美特 1罐 青蔥珠 0.3Kg	浮水肉羹 白蘿蔔大丁 14Kg 赤肉羹(裕興) 6Kg 脆筍絲(kg) 3.5Kg 胡蘿蔔大丁 1Kg 木耳切片 0.5Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg	炒高麗菜 甘藍(切片) 22Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	味噌豆腐湯 粗豆腐(尺四)-盤 3盤 味噌(3K) 1盒 青蔥珠 0.2Kg 薑絲 0.2Kg	醣類(g) 114 脂肪(g) 24 蛋白質(g) 36.8 熱量(大卡) 819.2	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	7 3 1.8 3 0 0	

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：