

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

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：