

A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第二學期第12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		
							醣類(g)	主食類	
4月25日 星期一	白米飯	南瓜燉肉	鮪魚聰明蛋	炒青江菜	味噌小魚乾湯		醣類(g)	主食類	7.5
		豬後腿肉(小肉丁) 20Kg 南瓜帶皮大塊 10Kg 青蔥段 0.2Kg 薑片 0.2Kg	雞蛋 15Kg 洋蔥中丁 6Kg 鮪魚罐(大) 1罐 青蔥珠 0.3Kg	青江菜切段 22Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	粗豆腐(尺四)-盤 3盤 味噌(3K) 1盒 小魚干 0.5Kg 青蔥珠 0.2Kg		117.5 脂肪(g) 19 蛋白質(g) 37 熱量(大卡) 789	豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 1 油脂類 2 水果類 0 奶類 0	
餐數	270								
4月26日 星期二	白油麵	胡椒肉醬	芝麻包	彩繪高麗菜	蘿蔔排骨湯		醣類(g)	主食類	7
		白油麵 41Kg 豬絞肉(絞肉) 18Kg 洋蔥中丁 7Kg 玉米粒(Q) 5Kg 三色豆(CAS) 1Kg 黑胡椒醬(2.7K) 1罐 大蒜(蒜末) 0.2Kg	冷凍芝麻包(南山大) 270個	甘藍(切片) 22Kg 木耳絲 1Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg	白蘿蔔中丁 12Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 2Kg 芹菜珠 0.3Kg		113 脂肪(g) 21 蛋白質(g) 29.6 熱量(大卡) 759.4	豆魚肉蛋類 2 蔬菜類 1.6 油脂類 3 水果類 0 奶類 0	
餐數	270								
4月27日 星期三	五穀飯	宮保雞丁	什錦白菜	炒薺菜	刺瓜小貢丸湯		醣類(g)	主食類	7
		骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg 小四角油丁 4Kg 油花生 2Kg 胡蘿蔔中丁 2Kg 青蔥珠 0.3Kg 乾辣椒片 0.1Kg	包心白菜(切片) 18Kg 豬後腿肉(肉絲) 2Kg 木耳絲 1Kg 非基改豆皮 1Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg	薺菜(空心菜切段) 22Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	胡瓜片 9Kg 小貢丸(慶豐) 3Kg 豬骨(大骨) 2Kg 老薑片 0.2Kg		114.5 脂肪(g) 26.5 蛋白質(g) 36.9 熱量(大卡) 844.1	豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 1.9 油脂類 3.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	270								
4月28日 星期四	糙米飯	茄汁魚柳	海茸炒肉絲	薑絲小白菜	海芽蛋花湯		醣類(g)	主食類	8
		虱目魚柳(Q(600g*包) 20包 天婦羅(甜不辣白片切) 9Kg 洋蔥粗絲 4.5Kg 雙色甜椒粗絲 1.5Kg 歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 1罐 青蔥珠 0.3Kg	海帶茸(切段) 15Kg 胡蘿蔔絲 4Kg 豬後腿肉(肉絲) 3Kg 九層塔 0.3Kg 薑絲 0.3Kg	小白菜切段 22Kg 薑絲 0.3Kg	雞蛋(kg) 6Kg 豬骨(大骨) 2Kg 乾裙帶菜 0.3Kg 青蔥珠 0.2Kg 薑絲 0.2Kg		128 脂肪(g) 23.1 蛋白質(g) 36.5 熱量(大卡) 865.9	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.6 油脂類 3 水果類 0 奶類 0	
餐數	270								
4月29日 星期五	白米飯	鐵板肉片	滷黃金豆腐堡	開陽白菜	養生山藥湯		醣類(g)	主食類	7.5
		豬里肌肉(肉片) 18Kg 豆干(豆干切片) 6Kg 綠豆芽(豆芽菜) 6Kg 洋蔥粗絲 2Kg 木耳絲 1Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 黑胡椒醬(2.7K) 1罐 蘑菇醬(2.7kg) 1罐	黃金豆腐堡 270個 小磨坊滷包(小包)-菜金 3包	包心白菜(切片) 24Kg 木耳絲 1Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg 蝦米(冬蝦) 0.2Kg	山藥去皮 10Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg 枸杞-兩 2兩 薑絲 0.3Kg		119 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 35.2 熱量(大卡) 802.2	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.3 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
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：