

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)	117.5	7.5
		豬後腿肉(小肉丁) 20Kg	雞蛋 15Kg	青江菜切段 22Kg	粗豆腐(尺四)-盤 3盤		脂肪(g)	19	3
		南瓜帶皮大塊 10Kg	洋蔥中丁 6Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	味噌(3K) 1盒		蛋白質(g)	37	1
		青蔥段 0.2Kg	鮪魚罐(大) 1罐		小魚干 0.5Kg		熱量(大卡)	789	2
		薑片 0.2Kg	青蔥珠 0.3Kg		青蔥珠 0.2Kg				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)	113	7
		白油麵 41Kg	冷凍芝麻包(南山大) 270個	甘藍(切片) 22Kg	白蘿蔔中丁 12Kg		脂肪(g)	21	2
		豬絞肉(絞肉) 18Kg		木耳絲 1Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 2Kg		蛋白質(g)	29.6	1.6
		洋蔥中丁 7Kg		胡蘿蔔絲 1Kg	芹菜珠 0.3Kg		熱量(大卡)	759.4	3
		玉米粒(Q) 5Kg		大蒜(蒜末) 0.2Kg					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)	114.5	7
		骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg	包心白菜(切片) 18Kg	薺菜(空心菜切段) 22Kg	胡瓜片 9Kg		脂肪(g)	26.5	3
		小四角油丁 4Kg	豬後腿肉(肉絲) 2Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	小貢丸(慶豐) 3Kg		蛋白質(g)	36.9	1.9
		油花生 2Kg	木耳絲 1Kg		豬骨(大骨) 2Kg		熱量(大卡)	844.1	3.5
		胡蘿蔔中丁 2Kg	非基改豆皮 1Kg		老薑片 0.2Kg				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)	128	8
		虱目魚柳(Q(600g*包) 20包	海帶茸(切段) 15Kg	小白菜切段 22Kg	雞蛋(kg) 6Kg		脂肪(g)	23.1	2.7
		天婦羅(甜不辣白片切) 9Kg	胡蘿蔔絲 4Kg	薑絲 0.3Kg	豬骨(大骨) 2Kg		蛋白質(g)	36.5	1.6
		洋蔥粗絲 4.5Kg	豬後腿肉(肉絲) 3Kg		乾裙帶菜 0.3Kg		熱量(大卡)	865.9	3
		雙色甜椒粗絲 1.5Kg	九層塔 0.3Kg		青蔥珠 0.2Kg				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)	119	7.5
		豬里肌肉(肉片) 18Kg 青蔥段 0.3Kg	黃金豆腐堡 270個	包心白菜(切片) 24Kg	山藥去皮 10Kg		脂肪(g)	20.6	2.7
		豆干(豆干切片) 6Kg 粗粒黑胡椒kg 0.1Kg	小磨坊滷包(小包)-菜金 3包	木耳絲 1Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg		蛋白質(g)	35.2	1.3
		綠豆芽(豆芽菜) 6Kg		胡蘿蔔絲 1Kg	枸杞-兩 2兩		熱量(大卡)	802.2	2.5
		洋蔥粗絲 2Kg		大蒜(蒜末) 0.3Kg	薑絲 0.3Kg				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：