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		
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	雞蛋 15Kg	青江菜切段 22Kg	粗豆腐(尺四)-盤 3盤		117.5	豆魚肉蛋類	3
		南瓜帶皮大塊 10Kg	洋蔥中丁 6Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	味噌(3K) 1盒		脂肪(g)	蔬菜類	1
		青蔥段 0.2Kg	鮪魚罐(大) 1罐		小魚干 0.5Kg		19	油脂類	2
		薑片 0.2Kg	青蔥珠 0.3Kg		青蔥珠 0.2Kg		蛋白質(g)	水果類	0
							37	奶類	0
							熱量(大卡)		
餐數 270							789		
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	冷凍芝麻包(南山大) 270個	甘藍(切片) 22Kg	白蘿蔔中丁 12Kg		113	豆魚肉蛋類	2
		豬絞肉(絞肉) 18Kg		木耳絲 1Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.6
		洋蔥中丁 7Kg		胡蘿蔔絲 1Kg	芹菜珠 0.3Kg		21	油脂類	3
		玉米粒(Q) 5Kg		大蒜(蒜末) 0.2Kg			蛋白質(g)	水果類	0
		三色豆(CAS) 1Kg					29.6	奶類	0
		黑胡椒醬(2.7K) 1罐					熱量(大卡)		
餐數 270		大蒜(蒜末) 0.2Kg					759.4		
4月27日星期三	五穀飯	宮保雞丁	什錦白菜	炒蘿菜	刺瓜小貢丸湯		醣類(g)	主食類	7
		骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg	包心白菜(切片) 18Kg	蘿菜(空心菜切段) 22Kg	胡瓜片 9Kg		114.5	豆魚肉蛋類	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		脂肪(g)	蔬菜類	1.9
		油花生 2Kg	木耳絲 1Kg		豬骨(大骨) 2Kg		26.5	油脂類	3.5
		胡蘿蔔中丁 2Kg	非基改豆皮 1Kg		老薑片 0.2Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		青蔥珠 0.3Kg	胡蘿蔔絲 1Kg				36.9	奶類	0
		乾辣椒片 0.1Kg	大蒜(蒜末) 0.2Kg				熱量(大卡)		
餐數 270			蝦米(冬蝦) 0.1Kg				844.1		
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	海帶茸(切段) 15Kg	小白菜切段 22Kg	雞蛋(kg) 6Kg		128	豆魚肉蛋類	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		脂肪(g)	蔬菜類	1.6
		洋蔥粗絲 4.5Kg	豬後腿肉(肉絲) 3Kg		乾裙帶菜 0.3Kg		23.1	油脂類	3
		雙色甜椒粗絲 1.5Kg	九層塔 0.3Kg		青蔥珠 0.2Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 1罐	薑絲 0.3Kg		薑絲 0.2Kg		36.5	奶類	0
		青蔥珠 0.3Kg					熱量(大卡)		
餐數 270							865.9		
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 青蔥段 0.3Kg	黃金豆腐堡 270個	包心白菜(切片) 24Kg	山藥去皮 10Kg		119	豆魚肉蛋類	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		脂肪(g)	蔬菜類	1.3
		綠豆芽(豆芽菜) 6Kg		胡蘿蔔絲 1Kg	枸杞-兩 2兩		20.6	油脂類	2.5
		洋蔥粗絲 2Kg		大蒜(蒜末) 0.3Kg	薑絲 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		木耳絲 1Kg		蝦米(冬蝦) 0.2Kg			35.2	奶類	0
		胡蘿蔔絲 1Kg					熱量(大卡)		
餐數 270		黑胡椒醬(2.7K) 1罐					802.2		
		蘑菇醬(2.7kg) 1罐							

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：