A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第二學期第13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		
5月2日星期一	白米飯	三杯雞丁	泡菜豆腐鍋	薑絲小白菜	南瓜排骨湯	鮮乳	醣類(g)	主食類	8
		骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg	粗豆腐(尺四)-盤 4盤	小白菜切段 22Kg	南瓜帶皮大塊 10Kg		127.5	豆魚肉蛋類	3
		豬血糕丁(CAS) 6Kg	包心白菜(切片) 4Kg	薑絲 0.3Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		杏鮑菇頭切塊 3Kg	韓式泡菜 4Kg		薑片 0.3Kg		21.5	油脂類	2.5
		九層塔 0.3Kg	洋蔥中丁 2Kg				蛋白質(g)	水果類	0
		老薑片 0.3Kg	胡蘿蔔片 1Kg				38.5	奶類	0
		大蒜仁 0.2Kg	青蔥珠 0.3Kg				熱量(大卡)		
餐數 270		紅辣椒 0.1Kg					857.5		
5月3日星期二	糙米飯	炸排骨	關東煮	炒豆芽菜	四神湯		醣類(g)	主食類	7
		醬燒大排(CAS100入) 270片	白蘿蔔大丁 12Kg	綠豆芽(豆芽菜) 22Kg	豬小腸 5Kg		112	豆魚肉蛋類	3.5
		沙拉油(18L)(桶) 1桶	赤肉羹(裕興) 6Kg	木耳絲 1Kg	四神包 3包		脂肪(g)	蔬菜類	1.4
			天婦羅(小魚輪) 3Kg	韭菜切段 1Kg	大薏仁 2Kg		25.5	油脂類	3
			胡蘿蔔大丁 3Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	豬骨(龍骨丁) 2Kg		蛋白質(g)	水果類	0
			柴魚片(300g/包) 1包		薑絲 0.3Kg		39.9	奶類	0
							熱量(大卡)		
餐數 270							837.1		
5月4日星期三	白米飯	古早味肉燥	滷海帶片	炒蘿菜	肉羹湯		醣類(g)	主食類	7.5
		豬絞肉(絞肉) 21Kg	海帶片-片(有牙籤) 270片	蘿菜(空心菜切段) 22Kg	包心白菜(切片) 8Kg		121	豆魚肉蛋類	3
		小小豆干丁 4Kg	小磨坊滷包(小包)-菜金 3包	大蒜(蒜末) 0.3Kg	赤肉羹(裕興) 4.5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.7
		麵筋泡 1.5Kg			脆筍絲(kg) 3Kg		21.5	油脂類	2.5
		紅蔥頭(切碎) 0.5Kg			胡蘿蔔絲 1Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		青蔥珠 0.3Kg			木耳絲 0.6Kg		37.7	奶類	0
		乾香菇絲(Kg) 0.3Kg			金針菇 0.6Kg		熱量(大卡)		
餐數 270					油蔥酥(600) 1包		828.3		
5月5日星期四	五穀飯	樹子魚片	絲瓜珍菇	炒有機荷葉白菜	冬瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	7
		鯊魚(切片Q) 270片	絲瓜片 20Kg	有機荷葉白菜(段) 22Kg	冬瓜中丁 12Kg		115	豆魚肉蛋類	2.8
		樹子(3K/罐) 1罐	雞蛋(kg) 3Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		青蔥段 0.2Kg	金針菇 2Kg		薑絲 0.3Kg		20.9	油脂類	2.5
		薑絲 0.2Kg	蔥花 0.2Kg				蛋白質(g)	水果類	0
			薑絲 0.2Kg				35.6	奶類	0
							熱量(大卡)		
餐數 270							790.5		
5月6日星期五	白米飯	香滷豬腳	小瓜炒黑輪	蒜香油菜	綠豆燕麥湯		醣類(g)	主食類	8.5
		豬後腿肉(小肉丁) 14Kg	花胡瓜片 12Kg	油菜切段 22Kg	二砂(1kg) 7包		136.5	豆魚肉蛋類	2.5
		乾筍乾 12Kg	天婦羅(黑輪切片國產) 6Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	綠豆 5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.8
		豬腳丁-不要蹄 9Kg	胡蘿蔔片 2Kg		燕麥 1Kg		22.5	油脂類	3
		小磨坊滷包(小包)-菜金 3包	木耳絲 1Kg				蛋白質(g)	水果類	0
		青蔥段 0.2Kg	沙茶醬(737g/罐) 1罐				36.3	奶類	0
		薑片 0.2Kg	大蒜(蒜末) 0.2Kg				熱量(大卡)		
餐數 270							893.7		

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：