

A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第二學期第14週食譜設計

材料用量

C

日期	主食	主菜	副菜		湯	水果	營養分析		
							醣類(g)	主食類	
5月9日 星期一	白米飯	洋蔥雞丁	螞蟻上樹	炒油菜	紫菜蛋花湯		醣類(g) 127 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 38.4 熱量(大卡) 855.1	主食類 8 豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 1.4 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
		豬腿(骨腿丁CAS) 24Kg	甘藍(粗絲) 10Kg	油菜切段 20Kg	雞蛋(kg) 6Kg				
		洋蔥大丁 4Kg	冬粉-小捆 6.5Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	紫菜(150g) 1個				
		雙色甜椒大丁 1.5Kg	豬絞肉(絞肉) 3Kg		薑絲 0.2Kg				
		青蔥段 0.5Kg	胡蘿蔔絲 1Kg						
餐數	270								
5月10日 星期二	燕麥飯	南瓜燉肉	糖醋油腐丁	炒薤菜	三絲珍菇湯		醣類(g) 103.5 脂肪(g) 23 蛋白質(g) 38.7 熱量(大卡) 775.8	主食類 6.5 豆魚肉蛋類 3.5 蔬菜類 1.2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
		豬前腿肉(肉丁) 21Kg	小四角油丁 12Kg	薤菜(空心菜切段) 20Kg	脆筍絲(醃) 3Kg				
		南瓜帶皮大塊 10Kg	洋蔥大丁 5Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	豬後腿肉(肉絲) 3Kg				
		青蔥段 0.2Kg	胡蘿蔔大丁 2Kg		金針菇 2.5Kg				
		薑片 0.2Kg	鳳梨罐頭-大 1罐		木耳絲 1Kg				
餐數	270								
5月11日 星期三	紅麵線	麵線糊	蒸鍋貼	炒絲瓜	銀絲卷		醣類(g) 112.5 脂肪(g) 18.5 蛋白質(g) 29.5 熱量(大卡) 734.5	主食類 7 豆魚肉蛋類 2 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
		紅麵線(切) 10Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg	熟鍋貼(28g) 540粒	絲瓜去皮 27Kg	冷凍銀絲卷(南山小) 270個				
		赤肉羹(裕興) 9Kg		金針菇 2Kg					
		包心白菜切粗絲 5Kg		豬後腿肉(肉絲) 2Kg					
		金針菇 1.5Kg		大蒜(蒜末) 0.2Kg					
餐數	270								
5月12日 星期四	小米飯	香酥鯖魚	咖哩洋芋	炒有機青江菜	味噌魚干湯		醣類(g) 103.5 脂肪(g) 23.1 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 754.3	主食類 6.5 豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.2 油脂類 3 水果類 0 奶類 0	
		鯖魚(Q) 270片	馬鈴薯(大丁) 12Kg	有機青江菜(段) 22Kg	粗豆腐(尺四)-盤 2盤				
		沙拉油(18L)(桶) 1桶	洋蔥大丁 5Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	小魚干 1Kg				
			胡蘿蔔大丁 5Kg		味噌(3K) 1盒				
			豬絞肉(絞肉) 4Kg		薑絲 0.3Kg				
餐數	270								
5月13日 星期五	白米飯	沙茶肉片	菜脯蛋	薑絲小白菜	竹筍排骨湯	履歷黑豆漿	醣類(g) 96.5 脂肪(g) 25.5 蛋白質(g) 37.8 熱量(大卡) 766.7	主食類 6 豆魚肉蛋類 3.5 蔬菜類 1.3 油脂類 3 水果類 0 奶類 0	
		豬大里肌(小肉片) 21Kg	雞蛋(kg) 15Kg	小白菜切段 22Kg	竹筍切片 8Kg				
		豆干(豆干片非基改) 5Kg	蘿蔔乾(碎菜脯) 2Kg	薑絲 0.3Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 3Kg				
		洋蔥粗絲 4Kg	青蔥珠 0.5Kg		薑絲 0.1Kg				
		沙茶醬(737g/罐) 2罐							
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：