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	副菜	湯	水果	營養分析		
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)	主食類	8
		骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg	甘藍(粗絲) 10Kg	油菜切段 20Kg	雞蛋(kg) 6Kg		127	豆魚肉蛋類	3
		洋蔥大丁 4Kg	冬粉-小捆 6.5Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	紫菜(150g) 1個		脂肪(g)	蔬菜類	1.4
		雙色甜椒大丁 1.5Kg	豬絞肉(絞肉) 3Kg		薑絲 0.2Kg		21.5	油脂類	2.5
		青蔥段 0.5Kg	胡蘿蔔絲 1Kg				蛋白質(g)	水果類	0
			辣豆瓣醬(3K) 1桶				38.4	奶類	0
			木耳絲 0.8Kg				熱量(大卡)		
餐數 270							855.1		
5月10日星期二	燕麥飯	南瓜燉肉	糖醋油腐丁	炒蘿菜	三絲珍菇湯		醣類(g)	主食類	6.5
		豬前腿肉(肉丁) 21Kg	小四角油丁 12Kg	蘿菜(空心菜切段) 20Kg	脆筍絲(醃) 3Kg		103.5	豆魚肉蛋類	3.5
		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		脂肪(g)	蔬菜類	1.2
		青蔥段 0.2Kg	胡蘿蔔大丁 2Kg		金針菇 2.5Kg		23	油脂類	2.5
		薑片 0.2Kg	鳳梨罐頭-大 1罐		木耳絲 1Kg		蛋白質(g)	水果類	0
			歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 1罐		薑絲 0.3Kg		38.7	奶類	0
							熱量(大卡)		
餐數 270							775.8		
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)	主食類	7
		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		112.5	豆魚肉蛋類	2
		赤肉羹(裕興) 9Kg		金針菇 2Kg			脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		包心白菜切粗絲 5Kg		豬後腿肉(肉絲) 2Kg			18.5	油脂類	2.5
		金針菇 1.5Kg		大蒜(蒜末) 0.2Kg			蛋白質(g)	水果類	0
		木耳絲 1Kg					29.5	奶類	0
		油蔥酥(600g) 1包					熱量(大卡)		
		胡蘿蔔絲 1Kg					734.5		
餐數 270		紅蔥頭(切碎) 0.3Kg							
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)	主食類	6.5
		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		103.5	豆魚肉蛋類	2.7
		沙拉油(18L)(桶) 1桶	洋蔥大丁 5Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	小魚干 1Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.2
			胡蘿蔔大丁 5Kg		味噌(3K) 1盒		23.1	油脂類	3
			豬絞肉(絞肉) 4Kg		薑絲 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
			小磨坊咖哩粉 1盒				33.1	奶類	0
							熱量(大卡)		
餐數 270							754.3		
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)	主食類	6
		豬大里肌(小肉片) 21Kg	雞蛋(kg) 15Kg	小白菜切段 22Kg	竹筍切片 8Kg		96.5	豆魚肉蛋類	3.5
		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		脂肪(g)	蔬菜類	1.3
		洋蔥粗絲 4Kg	青蔥珠 0.5Kg		薑絲 0.1Kg		25.5	油脂類	3
		沙茶醬(737g/罐) 2罐					蛋白質(g)	水果類	0
		雙色甜椒粗絲 1Kg					37.8	奶類	0
		青蔥段 0.3Kg					熱量(大卡)		
餐數 270							766.7		

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：