A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第二學期第15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16日星期一 餐數280	白米飯	番茄燒雞丁 骨腿(骨腿丁CAS) 27Kg 蕃茄大丁 8Kg 洋蔥大丁 4Kg 歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 1罐 青蔥段 0.3Kg	校園滷味 大溪豆乾(切9丁) 7Kg 海帶結 6Kg 小貢丸(慶豐) 4Kg 天婦羅(小魚輪) 4Kg 小磨坊滷包(小包)-菜金 3包	炒蘿菜 蘿菜(空心菜) 22Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	白菜蛋花湯 雞蛋(kg) 5.5Kg 小白菜切段 5Kg 豬骨(大骨) 2Kg 薑絲 0.2Kg		醣類： 93.8 g 脂肪： 20.4 g 蛋白質： 46.2 g 熱量： 726大卡
5月17日星期二 餐數280	五穀飯	蔥爆肉片 豬大里肌(小肉片) 21Kg 麵腸(切片) 6Kg 洋蔥大丁 2.5Kg 胡蘿蔔片 1.5Kg 青蔥段 0.3Kg	香滷大油豆腐 四角油豆腐(八口油) 270個 小磨坊滷包(小包)-菜金 3包	炒絲瓜 絲瓜去皮 27Kg 金針菇 2Kg 豬後腿肉(肉絲) 2Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg	酸菜豬血湯 豬血 12Kg 酸菜絲(醃) 1.5Kg 韭菜切段 0.3Kg 薑絲 0.2Kg		醣類： 61.2 g 脂肪： 9.4 g 蛋白質： 36.7 g 熱量： 461大卡
5月18日星期三 餐數280	炒烏龍	日式炒白菜 小烏龍麵 40Kg 包心白菜(切片) 10Kg 豬後腿肉(肉絲) 9Kg 洋蔥大丁 2Kg 胡蘿蔔片 2Kg 魚板片(國產) 1.5Kg 味霖-1800ml/罐 1罐 青蔥段 0.3Kg	香酥魚排 御師傅魚排(CAS) 270片 沙拉油(18L)(桶) 1桶	薑絲小白菜 黑豆奶(履歷) 265瓶 小白菜切段 22Kg 薑絲 0.3Kg	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔大丁 10Kg 豬骨(大骨) 3Kg 胡蘿蔔大丁 2Kg 芹菜珠 0.3Kg	履歷黑豆奶	醣類： 252.9 g 脂肪： 16.6 g 蛋白質： 68.5 g 熱量： 1421大卡
5月19日星期四 餐數280	燕麥飯	京醬肉絲 豬後腿肉(肉絲) 21Kg 豆干(豆干片) 4Kg 甜麵醬600g 3瓶 洋蔥粗絲 2.5Kg 青蔥段 0.4Kg	番茄炒蛋 雞蛋(kg) 15Kg 蕃茄大丁 7Kg 洋蔥中丁 4Kg 歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 1罐 青蔥 0.3Kg	炒有機小松菜 有機小松菜(切) 20Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	養生皮絲湯 當歸藥膳包 3包 素皮絲 2Kg 薑絲 0.2Kg 香菜 0.1Kg		醣類： 58.5 g 脂肪： 15.8 g 蛋白質： 36.0 g 熱量： 504大卡
5月20日星期五 餐數280	白米飯	豆鼓燒魚 鯊魚(切片Q) 270片 洋蔥大丁 3.5Kg 青蔥段 0.3Kg 薑絲 0.3Kg 豆鼓 0.2Kg	鐵板豆芽 綠豆芽(豆芽菜) 18Kg 豬後腿肉(肉絲) 4Kg 蘑菇醬-850g/罐-菜金 2罐 胡蘿蔔絲 1.5Kg 木耳絲 1.2Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg	炒青江菜 青江菜切段 20Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	仙草蜜 二砂(1kg) 7包 仙草(5k) 5桶		醣類： 109.7 g 脂肪： 2.5 g 蛋白質： 16.4 g 熱量： 505大卡

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：