

# 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	白米飯	番茄燒雞丁	校園滷味	炒薺菜	白菜蛋花湯		醣類： 93.8 g 脂肪： 20.4 g 蛋白質： 46.2 g 熱量： 726大卡
		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	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	薺菜(空心菜) 22Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	雞蛋(kg) 5.5Kg 小白菜切段 5Kg 豬骨(大骨) 2Kg 薑絲 0.2Kg		
餐數	280						
5月17日 星期二	五穀飯	蔥爆肉片	香滷大油豆腐	炒絲瓜	酸菜豬血湯		醣類： 61.2 g 脂肪： 9.4 g 蛋白質： 36.7 g 熱量： 461大卡
		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	四角油豆腐(八口油) 270個 小磨坊滷包(小包)-菜金 3包	絲瓜去皮 27Kg 金針菇 2Kg 豬後腿肉(肉絲) 2Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg	豬血 12Kg 酸菜絲(醃) 1.5Kg 韭菜切段 0.3Kg 薑絲 0.2Kg		
餐數	280						
5月18日 星期三	炒烏龍	日式炒白菜	香酥魚排	薑絲小白菜	雙色蘿蔔湯	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
		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	御師傅魚排(CAS) 270片 沙拉油(18L)(桶) 1桶	黑豆奶(履歷) 265瓶 小白菜切段 22Kg 薑絲 0.3Kg	白蘿蔔大丁 10Kg 豬骨(大骨) 3Kg 胡蘿蔔大丁 2Kg 芹菜珠 0.3Kg		
餐數	280						
5月19日 星期四	燕麥飯	京醬肉絲	番茄炒蛋	炒有機小松菜	養生皮絲湯		醣類： 58.5 g 脂肪： 15.8 g 蛋白質： 36.0 g 熱量： 504大卡
		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	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	有機小松菜(切) 20Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	當歸藥膳包 3包 素皮絲 2Kg 薑絲 0.2Kg 香菜 0.1Kg		
餐數	280						
5月20日 星期五	白米飯	豆鼓燒魚	鐵板豆芽	炒青江菜	仙草蜜		醣類： 109.7 g 脂肪： 2.5 g 蛋白質： 16.4 g 熱量： 505大卡
		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	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	青江菜切段 20Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	二砂(1kg) 7包 仙草(5k) 5桶		
餐數	280						

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：