

A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第二學期第16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		
							醣類(g)	主食類	
5月23日 星期一	地瓜飯	咖哩肉片	塔香海帶根	炒小白菜	味噌魚骨湯		醣類(g)	主食類	7.3
		豬大里肌(小肉片) 21Kg 馬鈴薯(大丁) 4Kg 洋蔥大丁 3Kg 胡蘿蔔大丁 2Kg 小磨坊咖哩粉 1盒	海帶根 15Kg 胡蘿蔔絲 4Kg 豬後腿肉(肉絲) 3Kg 九層塔 0.3Kg 薑絲 0.3Kg	小白菜切段 20Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg 地瓜-中丁-泡水 6Kg	傳統豆腐(尺四)-盤 3盤 味噌(3K) 1盒 小魚干 0.6Kg 青蔥 0.3Kg		117.5 脂肪(g) 24 蛋白質(g) 37.2 熱量(大卡) 834.8	豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 1.6 油脂類 3 水果類 0 奶類 0	
餐數	270								
5月24日 星期二	小米飯	干丁肉燥	小瓜炒菇	炒油菜	蘿蔔排骨湯		醣類(g)	主食類	7
		豬絞肉(絞肉) 21Kg 小小豆干丁 5Kg 洋蔥大丁 5Kg 油蔥酥(600g) 1包 青蔥珠 0.3Kg	花胡瓜片 13Kg 杏鮑菇頭切片 3Kg 貢丸片(台灣) 3Kg 金針菇 2Kg 胡蘿蔔片 2Kg 大蒜(蒜末) 0.2Kg	油菜切段 20Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	白蘿蔔大丁 12Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 2Kg 芹菜珠 0.3Kg		115.5 脂肪(g) 24 蛋白質(g) 37.1 熱量(大卡) 826.4	豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 2.1 油脂類 3 水果類 0 奶類 0	
餐數	270								
5月25日 星期三	白油麵	黑胡椒鐵板麵	日式油煮	炒豆芽菜	玉米濃湯		醣類(g)	主食類	6.5
		白油麵 40Kg 豬後腿肉(肉絲) 15Kg 洋蔥大丁 6Kg 三色豆(CAS) 2Kg 黑胡椒醬(2.7K) 1罐 蘑菇醬(2.7kg) 1罐	小三角油豆腐 6Kg 白蘿蔔大丁 6Kg 杏鮑菇頭切塊 6Kg 海帶結 6Kg 柴魚片(300g/包) 1包	綠豆芽(豆芽菜) 22Kg 木耳絲 1Kg 韭菜切段 1Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	雞蛋(kg) 5Kg 馬鈴薯(小丁) 4.5Kg 玉米粒(Q) 3.5Kg 洋蔥大丁 3Kg 玉米濃湯粉(1K) 2包 胡蘿蔔小丁 1Kg		107.5 脂肪(g) 22.5 蛋白質(g) 32.5 熱量(大卡) 762.5	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2 油脂類 3 水果類 0 奶類 0	
餐數	270								
5月26日 星期四	紫米飯	香酥油甘魚	洋蔥炒蛋	炒青江菜	榨菜肉絲湯		醣類(g)	主食類	7
		油甘魚(CAS*80入) 270片 地瓜粉 3Kg 沙拉油(18L)(桶) 1桶	雞蛋 15Kg 洋蔥粗絲 7Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 青蔥珠 0.3Kg	青江菜切段 20Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	冬粉-小捆 2Kg 榨菜絲(醃) 2Kg 豬後腿肉(肉絲) 2Kg 金針菇 1.5Kg 青蔥 0.2Kg 薑絲 0.2Kg		111 脂肪(g) 22.8 蛋白質(g) 33.4 熱量(大卡) 782.8	豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 1.2 油脂類 3 水果類 0 奶類 0	
餐數	270								
5月27日 星期五	白米飯	蜜汁雞丁	螞蟻上樹	炒有機空心菜	羅宋湯		醣類(g)	主食類	7
		骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg 小干切四丁-滷味用 6Kg 洋蔥大丁 4Kg 蜜汁烤肉醬(3K) 1桶 熟白芝麻 0.2Kg	甘藍(粗絲) 10Kg 冬粉-小捆 6.5Kg 豬絞肉(絞肉) 3Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 辣豆瓣醬(3K) 1桶 木耳絲 0.8Kg	有機空心菜 22Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	馬鈴薯(大丁) 4Kg 洋蔥大丁 3Kg 豬骨(大骨) 3Kg 蕃茄大丁 3Kg 芹菜切段 0.5Kg		113.5 脂肪(g) 24 蛋白質(g) 36.7 熱量(大卡) 816.8	豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 1.7 油脂類 3 水果類 0 奶類 0	
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：