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		
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	海帶根 15Kg	小白菜切段 20Kg	傳統豆腐(尺四)-盤 3盤		117.5	豆魚肉蛋類	3
		馬鈴薯(大丁) 4Kg	胡蘿蔔絲 4Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	味噌(3K) 1盒		脂肪(g)	蔬菜類	1.6
		洋蔥大丁 3Kg	豬後腿肉(肉絲) 3Kg		小魚干 0.6Kg		24	油脂類	3
		胡蘿蔔大丁 2Kg	九層塔 0.3Kg		青蔥 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		小磨坊咖哩粉 1盒	薑絲 0.3Kg				37.2	奶類	0
							熱量(大卡)		
餐數 270				地瓜-中丁-泡水 6Kg			834.8		
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	花胡瓜片 13Kg	油菜切段 20Kg	白蘿蔔大丁 12Kg		115.5	豆魚肉蛋類	3
		小小豆干丁 5Kg	杏鮑菇頭切片 3Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.1
		洋蔥大丁 5Kg	貢丸片(台灣) 3Kg		芹菜珠 0.3Kg		24	油脂類	3
		油蔥酥(600g) 1包	金針菇 2Kg				蛋白質(g)	水果類	0
		青蔥珠 0.3Kg	胡蘿蔔片 2Kg				37.1	奶類	0
			大蒜(蒜末) 0.2Kg				熱量(大卡)		
餐數 270							826.4		
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	小三角油豆腐 6Kg	綠豆芽(豆芽菜) 22Kg	雞蛋(kg) 5Kg		107.5	豆魚肉蛋類	2.5
		豬後腿肉(肉絲) 15Kg	白蘿蔔大丁 6Kg	木耳絲 1Kg	馬鈴薯(小丁) 4.5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		洋蔥大丁 6Kg	杏鮑菇頭切塊 6Kg	韭菜切段 1Kg	玉米粒(Q) 3.5Kg		22.5	油脂類	3
		三色豆(CAS) 2Kg	海帶結 6Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	洋蔥大丁 3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		黑胡椒醬(2.7K) 1罐	柴魚片(300g/包) 1包		玉米濃湯粉(1K) 2包		32.5	奶類	0
		蘑菇醬(2.7kg) 1罐			胡蘿蔔小丁 1Kg		熱量(大卡)		
餐數 270							762.5		
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	雞蛋 15Kg	青江菜切段 20Kg	冬粉-小捆 2Kg		111	豆魚肉蛋類	2.6
		地瓜粉 3Kg	洋蔥粗絲 7Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	榨菜絲(醃) 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.2
		沙拉油(18L)(桶) 1桶	胡蘿蔔絲 1Kg		豬後腿肉(肉絲) 2Kg		22.8	油脂類	3
			青蔥珠 0.3Kg		金針菇 1.5Kg		蛋白質(g)	水果類	0
					青蔥 0.2Kg		33.4	奶類	0
					薑絲 0.2Kg		熱量(大卡)		
餐數 270							782.8		
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	甘藍(粗絲) 10Kg	有機空心菜 22Kg	馬鈴薯(大丁) 4Kg		113.5	豆魚肉蛋類	3
		小干切四丁-滷味用 6Kg	冬粉-小捆 6.5Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	洋蔥大丁 3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.7
		洋蔥大丁 4Kg	豬絞肉(絞肉) 3Kg		豬骨(大骨) 3Kg		24	油脂類	3
		蜜汁烤肉醬(3K) 1桶	胡蘿蔔絲 1Kg		蕃茄大丁 3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		熟白芝麻 0.2Kg	辣豆瓣醬(3K) 1桶		芹菜切段 0.5Kg		36.7	奶類	0
			木耳絲 0.8Kg				熱量(大卡)		
餐數 270							816.8		

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：