

A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第二學期第17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30日 星期一	白米飯	鹽酥雞	胡蘿蔔炒蛋	炒青江菜	蘿蔔排骨湯		醣類(g)	主食類	8	
		骨腿(骨腿丁CAS) 5Kg 豬血糕丁(CAS) 2Kg 九層塔 0.1Kg 大蒜仁 0.1Kg	洗選蛋 3.3Kg 胡蘿蔔絲 1.8Kg 青蔥珠 0.3Kg	青江菜切段 5Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	白蘿蔔大丁 3Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.6Kg 芹菜珠 0.1Kg		127.5 脂肪(g) 22.5 蛋白質(g) 35 熱量(大卡) 852.5	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 1.5 油脂類 3 水果類 0 奶類 0		
餐數	65									
5月31日 星期二	五穀飯	三杯鮭魚	草菇豆腐煲	炒不結球萵苣	胡瓜湯		醣類(g)	主食類	8	
		鮭魚圓(cas) 5Kg 天婦羅(甜不辣白片切) 1.5Kg 杏鮑菇頭切塊 1Kg 洋蔥粗絲 0.6Kg 九層塔 0.1Kg 大蒜仁 0.1Kg 薑片 0.1Kg	沙茶醬(737g/罐) 1罐 南瓜-去皮大丁 1Kg 粗豆腐(尺四)-盤 1盤 寬粉 0.6Kg 鴻喜菇 0.6Kg 洋蔥粗絲 0.3Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	不結球萵苣切段 5Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	胡瓜片 3Kg 豬骨(大骨) 0.6Kg 薑絲 0.1Kg		128 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 38.6 熱量(大卡) 859.9	豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 1.6 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		
餐數	65									
6月1日 星期三	糯米	油飯	滷雙味	炒薤菜	雪花珍菇湯		醣類(g)	主食類	7	
		長糯米 3Kg 豬後腿肉(肉絲) 2Kg 新鮮芋頭小丁 1.5Kg 玉米粒(Q) 1Kg 乾香菇絲-兩 1兩 胡蘿蔔小丁 0.3Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg 薑片 0.1Kg	翅小腿-支CAS 65支 魷魚丸(CAS) 65個 小磨坊滿包(小包)-菜金 1包 紅辣椒 0.1Kg	薤菜(空心菜) 5.5Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	金針菇 1.5Kg 豬骨(大骨) 0.6Kg 木耳絲 0.3Kg 洗選蛋 0.3Kg 胡蘿蔔絲 0.3Kg 青蔥 0.1Kg		111.5 脂肪(g) 25 蛋白質(g) 32.8 熱量(大卡) 802.2	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 1.3 油脂類 3.5 水果類 0 奶類 0		
餐數	65									
6月2日 星期四	燕麥飯	蒲燒魚片	八寶肉醬	炒小白菜	綠豆地瓜湯		醣類(g)	主食類	8.5	
		蒲燒鮭魚(國產) 65片 洋蔥粗絲 1Kg 熟白芝麻 0.1Kg	小小豆干丁 1.2Kg 竹筍切小丁 1.2Kg 洋蔥中丁 1.2Kg 豬絞肉(絞肉) 1.2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg 冷凍青豆仁 0.1Kg	小白菜切段 5Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	二砂(1kg) 2包 地瓜-中丁-泡水 1.5Kg 綠豆 0.6Kg		134 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 35.8 熱量(大卡) 859.2	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 1.3 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		
餐數	65									
月							醣類(g)	0	主食類	
日							脂肪(g)	0	豆魚肉蛋類	
							蛋白質(g)	0	蔬菜類	
							熱量(大卡)	0	油脂類	
								0	水果類	
								0	奶類	

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：