

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<br>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<br>豬血糕丁(CAS) 2Kg<br>九層塔 0.1Kg<br>大蒜仁 0.1Kg   | 洗選蛋 3.3Kg<br>胡蘿蔔絲 1.8Kg<br>青蔥珠 0.3Kg   | 青江菜切段 5Kg<br>大蒜(蒜末) 0.1Kg     | 白蘿蔔大丁 3Kg<br>豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.6Kg<br>芹菜珠 0.1Kg                                   |    | 127.5<br>脂肪(g) 22.5<br>蛋白質(g) 35<br>熱量(大卡) 852.5 | 豆魚肉蛋類 2.5<br>蔬菜類 1.5<br>油脂類 3<br>水果類 0<br>奶類 0   |     |
| 餐數           | 65  |   |  |                               |   |    |  |  |     |
| 5月31日<br>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   |
|              |     | 鮭魚圈(cas) 5Kg<br>天婦羅(甜不辣白片切) 1.5Kg<br>杏鮑菇頭切塊 1Kg<br>洋蔥粗絲 0.6Kg<br>九層塔 0.1Kg<br>大蒜仁 0.1Kg<br>薑片 0.1Kg           | 沙茶醬(737g/罐) 1罐<br>南瓜-去皮大丁 1Kg<br>粗豆腐(尺四)-盤 1盤<br>寬粉 0.6Kg<br>鴻喜菇 0.6Kg<br>洋蔥粗絲 0.3Kg<br>大蒜(蒜末) 0.1Kg | 不結球萵苣切段 5Kg<br>大蒜(蒜末) 0.1Kg   | 胡瓜片 3Kg<br>豬骨(大骨) 0.6Kg<br>薑絲 0.1Kg   |    | 128<br>脂肪(g) 21.5<br>蛋白質(g) 38.6<br>熱量(大卡) 859.9 | 豆魚肉蛋類 3<br>蔬菜類 1.6<br>油脂類 2.5<br>水果類 0<br>奶類 0   |     |
| 餐數           | 65  |   |  |                               |   |    |  |  |     |
| 6月1日<br>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<br>豬後腿肉(肉絲) 2Kg<br>新鮮芋頭小丁 1.5Kg<br>玉米粒(Q) 1Kg<br>乾香菇絲-兩 1兩<br>胡蘿蔔小丁 0.3Kg<br>蝦米(冬蝦) 0.1Kg<br>薑片 0.1Kg | 翅小腿-支CAS 65支<br>魷魚丸(CAS) 65個<br>小磨坊滷包(小包)-菜金 1包<br>紅辣椒 0.1Kg   | 薤菜(空心菜) 5.5Kg<br>大蒜(蒜末) 0.1Kg | 金針菇 1.5Kg<br>豬骨(大骨) 0.6Kg<br>木耳絲 0.3Kg<br>洗選蛋 0.3Kg<br>胡蘿蔔絲 0.3Kg<br>青蔥 0.1Kg |    | 111.5<br>脂肪(g) 25<br>蛋白質(g) 32.8<br>熱量(大卡) 802.2 | 豆魚肉蛋類 2.5<br>蔬菜類 1.3<br>油脂類 3.5<br>水果類 0<br>奶類 0 |     |
| 餐數           | 65  |   |  |                               |   |    |  |  |     |
| 6月2日<br>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<br>洋蔥粗絲 1Kg<br>熟白芝麻 0.1Kg  | 小小豆干丁 1.2Kg<br>竹筍切小丁 1.2Kg<br>洋蔥中丁 1.2Kg<br>豬絞肉(絞肉) 1.2Kg<br>大蒜(蒜末) 0.1Kg<br>冷凍青豆仁 0.1Kg             | 小白菜切段 5Kg<br>大蒜(蒜末) 0.1Kg     | 二砂(1kg) 2包<br>地瓜-中丁-泡水 1.5Kg<br>綠豆 0.6Kg                                      |    | 134<br>脂肪(g) 20<br>蛋白質(g) 35.8<br>熱量(大卡) 859.2   | 豆魚肉蛋類 2.5<br>蔬菜類 1.3<br>油脂類 2.5<br>水果類 0<br>奶類 0 |     |
| 餐數           | 65  |   |  |                               |   |    |  |  |     |
| 月            |     |   |  |                               |   |    | 醣類(g)  | 主食類  |     |
| 日            |     |   |  |                               |   |    | 0  | 豆魚肉蛋類  |     |
|              |     |   |  |                               |   |    | 脂肪(g)  | 蔬菜類  |     |
|              |     |   |  |                               |   |    | 0  | 油脂類  |     |
|              |     |   |  |                               |   |    | 蛋白質(g)   | 水果類  |     |
|              |     |   |  |                               |   |    | 0  | 奶類   |     |
|              |     |   |  |                               |   |    | 熱量(大卡)   |  |     |
|              |     |   |  |                               |   |    | 0  |  |     |

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：