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	洗選蛋 3.3Kg	青江菜切段 5Kg	白蘿蔔大丁 3Kg		127.5	豆魚肉蛋類	2.5
		豬血糕丁(CAS) 2Kg	胡蘿蔔絲 1.8Kg	大蒜(蒜末) 0.1Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		九層塔 0.1Kg	青蔥珠 0.3Kg		芹菜珠 0.1Kg		22.5	油脂類	3
		大蒜仁 0.1Kg					蛋白質(g)	水果類	0
							35	奶類	0
							熱量(大卡)		
餐數							852.5		
65									
5月31日星期二	五穀飯	三杯魷魚	草菇豆腐煲	炒不結球萵苣	胡瓜湯		醣類(g)	主食類	8
		魷魚圈(cas) 5Kg	沙茶醬(737g/罐) 1罐	不結球萵苣切段 5Kg	胡瓜片 3Kg		128	豆魚肉蛋類	3
		天婦羅(甜不辣白片切) 1.5Kg	南瓜-去皮大丁 1Kg	大蒜(蒜末) 0.1Kg	豬骨(大骨) 0.6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.6
		杏鮑菇頭切塊 1Kg	粗豆腐(尺四)-盤 1盤		薑絲 0.1Kg		21.5	油脂類	2.5
		洋蔥粗絲 0.6Kg	寬粉 0.6Kg				蛋白質(g)	水果類	0
		九層塔 0.1Kg	鴻喜菇 0.6Kg				38.6	奶類	0
		大蒜仁 0.1Kg	洋蔥粗絲 0.3Kg				熱量(大卡)		
餐數		薑片 0.1Kg	大蒜(蒜末) 0.1Kg				859.9		
65									
6月1日星期三	糯米	油飯	滷雙味	炒蘿菜	雪花珍菇湯		醣類(g)	主食類	7
		長糯米 3Kg	翅小腿-支CAS 65支	蘿菜(空心菜) 5.5Kg	金針菇 1.5Kg		111.5	豆魚肉蛋類	2.5
		豬後腿肉(肉絲) 2Kg	魷魚丸(CAS) 65個	大蒜(蒜末) 0.1Kg	豬骨(大骨) 0.6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.3
		新鮮芋頭小丁 1.5Kg	小磨坊滷包(小包)-菜金 1包		木耳絲 0.3Kg		25	油脂類	3.5
		玉米粒(Q) 1Kg	紅辣椒 0.1Kg		洗選蛋 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		乾香菇絲-兩 1兩			胡蘿蔔絲 0.3Kg		32.8	奶類	0
		胡蘿蔔小丁 0.3Kg			青蔥 0.1Kg		熱量(大卡)		
餐數		蝦米(冬蝦) 0.1Kg					802.2		
65		薑片 0.1Kg							
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
		蒲燒鯰魚(國產) 65片	小小豆干丁 1.2Kg	小白菜切段 5Kg	二砂(1kg) 2包		134	豆魚肉蛋類	2.5
		洋蔥粗絲 1Kg	竹筍切小丁 1.2Kg	大蒜(蒜末) 0.1Kg	地瓜-中丁-泡水 1.5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.3
		熟白芝麻 0.1Kg	洋蔥中丁 1.2Kg		綠豆 0.6Kg		20	油脂類	2.5
			豬絞肉(絞肉) 1.2Kg				蛋白質(g)	水果類	0
			大蒜(蒜末) 0.1Kg				35.8	奶類	0
			冷凍青豆仁 0.1Kg				熱量(大卡)		
餐數							859.2		
65									
月日							醣類(g)	主食類	
							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：