

A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第二學期第19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	
6月13日 星期一	白米飯	蒜泥白肉	金沙豆腐	炒油菜	蒲瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	7
		豬大里肌(小肉片) 3.5Kg	四角油豆腐丁 4Kg	油菜切段 4Kg	蒲瓜切片 2Kg	112.5	豆魚肉蛋類	3	
		綠豆芽(豆芽菜) 1.5Kg	鴨熟鹹蛋(鹹蛋) 4個	大蒜(蒜末) 0.1Kg	蝦米(冬蝦-兩) 1兩	脂肪(g)	蔬菜類	1.5	
		蒜泥 0.1Kg	青蔥珠 0.1Kg		豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.3Kg	21.5	油脂類	2.5	
		薑絲 0.1Kg			胡蘿蔔絲 0.1Kg	蛋白質(g)	水果類	0	
餐數 50				薑絲 0.1Kg	36.5	奶類	0		
					789.5	熱量(大卡)			
6月14日 星期二	紫米飯	酥炸肉魚	咖哩洋芋	彩繪豆芽菜	玉米排骨湯		醣類(g)	主食類	7.5
		刺鯧(合皮)肉魚(CAS) 50尾	馬鈴薯(大丁) 2.2Kg	綠豆芽(豆芽菜) 4Kg	新鮮玉米塊 2.5Kg	117.5	豆魚肉蛋類	2.2	
			小磨坊咖哩粉 1盒	胡蘿蔔絲 0.3Kg	豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.5Kg	脂肪(g)	蔬菜類	1	
			洋蔥大丁 0.8Kg	大蒜(蒜末) 0.1Kg	薑絲 0.1Kg	21.6	油脂類	3	
			豬絞肉(絞肉) 0.6Kg	木耳絲 0.1Kg		蛋白質(g)	水果類	0	
餐數 50					31.4	奶類	0		
					790	熱量(大卡)			
6月15日 星期三	麵疙瘩	滷肉排	芋泥包	炒萵苣	沙茶麵疙瘩		醣類(g)	主食類	8
		生鮮里肌肉排 50片	冷凍芋泥包(南山-大) 50個	萵苣切段 4Kg	麵疙瘩 8Kg	126	豆魚肉蛋類	2.3	
		小磨坊滷包(小包)-菜金 1包		大蒜(蒜末) 0.1Kg	包心白菜(切片) 2Kg	脂肪(g)	蔬菜類	1.2	
		薑片 0.1Kg			沙茶醬(737g/罐) 1罐	21.9	油脂類	3	
					豬後腿肉(肉絲) 0.5Kg	蛋白質(g)	水果類	0	
餐數 50				木耳絲 0.2Kg	33.3	奶類	0		
				金針菇 0.2Kg	834.3	熱量(大卡)			
				胡蘿蔔絲 0.2Kg					
6月16日 星期四	小米飯	蠔油蒸魚片	蔥花炒蛋	炒小白菜	南瓜雪片湯		醣類(g)	主食類	7.5
		鬮鯧(鯧魚片Q) 50片	洗選蛋 3Kg	小白菜切段 4Kg	南瓜帶皮中丁 1.5Kg	119	豆魚肉蛋類	3	
		青蔥 0.1Kg	青蔥珠 0.5Kg	大蒜(蒜末) 0.1Kg	金針菇 0.5Kg	脂肪(g)	蔬菜類	1.3	
		薑絲 0.1Kg	胡蘿蔔絲 0.5Kg		洗選蛋 0.4Kg	21.5	油脂類	2.5	
					青蔥珠 0.1Kg	蛋白質(g)	水果類	0	
餐數 50				薑絲 0.1Kg	37.3	奶類	0		
					818.7	熱量(大卡)			
6月17日 星期五	白米飯	雞肉親子丼	麻婆豆腐	炒青江菜	海芽味噌湯		醣類(g)	主食類	7
		去皮清肉(清雞肉CAS) 3.5Kg	傳統豆腐(尺四)-盤 0.8盤	青江菜切段 3.9Kg	味噌(3K) 0.3盒	111	豆魚肉蛋類	3	
		洋蔥粗絲 1.2Kg	豬絞肉(絞肉) 0.8Kg	大蒜(蒜末) 0.1Kg	乾裙帶菜 0.1Kg	脂肪(g)	蔬菜類	1.2	
		海苔絲(30g) 1包	洋蔥大丁 0.5Kg		薑絲 0.1Kg	21.5	油脂類	2.5	
		洗選蛋 0.6Kg	三色豆(CAS) 0.3Kg			蛋白質(g)	水果類	0	
餐數 50					36.2	奶類	0		
					782.3	熱量(大卡)			

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：