A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第二學期第20週食譜設計-葷

材料用量　　C

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
6月20日星期一	白米飯	蒜泥白肉	蒜香烏龍豆干	炒油菜	山藥排骨湯		醣類(g)	主食類	7.5
		豬大里肌(小肉片) 4Kg	大溪豆乾(切9丁) 3Kg	油菜切段 4.5Kg	山藥 1.5Kg		119	豆魚肉蛋類	2.6
		綠豆芽(豆芽菜) 2Kg	杏鮑菇 1Kg	大蒜(蒜末) 0.1Kg	紅棗-兩 1兩		脂肪(g)	蔬菜類	1.3
		蒜泥 0.1Kg	豬血糕丁(CAS) 1Kg		素皮絲 0.5Kg		20.3	油脂類	2.5
		薑絲 0.1Kg	青蔥珠 0.1Kg		豬上扃肉(排骨丁肉多) 0.5Kg		蛋白質(g)	水果類	0
			紅辣椒 0.1Kg		枸杞-兩 0.1兩		34.5	奶類	0
					薑母 0.1Kg		熱量(大卡)		
餐數 60							796.7		
6月21日星期二	紫米飯	三杯雞	肉絲炒海帶	炒蒲瓜	玉米排骨湯		醣類(g)	主食類	7.5
		骨腿(骨腿丁CAS) 5Kg	海帶根 4Kg	蒲瓜絲 5Kg	新鮮玉米塊 3Kg		120.5	豆魚肉蛋類	2
		天婦羅(甜不辣白片切) 1.2Kg	豬後腿肉(肉絲) 0.6Kg	胡蘿蔔絲 0.3Kg	豬上扃肉(排骨丁肉多) 0.5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.6
		九層塔 0.1Kg	薑絲 0.1Kg	大蒜(蒜末) 0.1Kg	薑絲 0.1Kg		18.5	油脂類	2.5
		大蒜仁 0.1Kg		蝦米(冬蝦) 0.1Kg			蛋白質(g)	水果類	0
		薑片 0.1Kg					30.6	奶類	0
							熱量(大卡)		
餐數 60							770.9		
6月22日星期三	白米飯	玉米肉末炒飯	玫瑰油雞	炒萵苣	洋芋排骨湯		醣類(g)	主食類	7.5
		玉米粒(Q) 1Kg	雞排(TS5-CAS) 60份	萵苣切段 4.5Kg	馬鈴薯(大丁) 1.5Kg		117.5	豆魚肉蛋類	3
		豬絞肉(絞肉) 1Kg	八角粒-兩 1兩	大蒜(蒜末) 0.1Kg	豬上扃肉(排骨丁肉多) 0.5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1
		洋蔥小丁 0.6Kg	滷包-包 1個		胡蘿蔔絲 0.3Kg		24	油脂類	3
		洗選蛋 0.6Kg	大蒜仁 0.1Kg		海帶結 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		胡蘿蔔小丁 0.6Kg	老薑母 0.1Kg		薑絲 0.1Kg		37	奶類	0
		青蔥珠 0.1Kg					熱量(大卡)		
餐數 60							834		
6月23日星期四	蕎麥飯	酥炸肉魚	泡菜年糕	炒空心菜	酸辣湯		醣類(g)	主食類	7.5
		莉鯛(含皮)肉魚(CAS) 60尾	包心白菜(切片) 3Kg	蘿菜(空心菜) 4.8Kg	傳統豆腐-(2k*盒) 1盒		121	豆魚肉蛋類	2.5
			韓國年糕條(500g*包) 2包	大蒜(蒜末) 0.1Kg	鮮筍絲(麻竹筍) 0.6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.7
			韓式泡菜 1Kg		洗選蛋 0.5Kg		22.5	油脂類	3
			洋蔥粗絲 0.3Kg		豬後腿肉(肉絲) 0.2Kg		蛋白質(g)	水果類	0
					木耳絲 0.1Kg		34.2	奶類	0
					金針菇 0.1Kg		熱量(大卡)		
					胡蘿蔔絲 0.1Kg				
餐數 60							823.3		
6月24日星期五	白米飯	筍乾豬腳	紅蘿蔔炒蛋	炒地瓜葉	冬瓜薑絲湯		醣類(g)	主食類	7
		豬後腿肉(肉丁) 2.5Kg	洗選蛋 3.7Kg	甘藷葉(去梗) 4.5Kg	冬瓜大丁 2.5Kg		111	豆魚肉蛋類	3
		豬腳(豬腳丁) 2.5Kg	胡蘿蔔絲 1.2Kg	大蒜(蒜末) 0.1Kg	豬骨(大骨) 0.5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.2
		乾筍乾 2Kg	青蔥珠 0.2Kg		履歷蛤仔 0.3Kg		21.5	油脂類	2.5
		青蔥段 0.1Kg			薑絲 0.1Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		薑母 0.1Kg					36.2	奶類	0
							熱量(大卡)		
餐數 60							782.3		

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：