

# 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		
							醣類(g)	主食類	
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		豬上肩肉(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	豬上肩肉(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	豬上肩肉(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
		刺鯉(含皮)肉魚(CAS) 60尾	包心白菜(切片) 3Kg	蕹菜(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		823.3				
餐數	60								
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：