

A13 彰化縣大城鄉大城國中 110學年度第二學期第21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		
		魔王肉燥	金沙豆腐	鴨熟鹹蛋(鹹蛋)	15個	油菜切段	6Kg	天香油菜	芋頭-去皮		醣類(g)	主食類	8
6 月 27 日 星 期 一 餐數 60	白 米 飯	豬絞肉(絞肉) 5Kg	鴨熟鹹蛋(鹹蛋) 15個	油菜切段 6Kg	芋頭-去皮 3Kg	126	豆魚肉蛋類	4					
		苦瓜 1Kg	四角油豆腐丁 4Kg	大蒜(蒜末) 0.1Kg	乾香菇朵-兩 2兩	脂肪(g)	蔬菜類	1.2					
		大蒜(蒜末) 0.1Kg	青蔥珠 0.1Kg		豬上層肉(排骨丁肉多) 0.5Kg	24.5	油脂類	2.5					
		青蔥珠 0.1Kg			大蒜仁 0.1Kg	蛋白質(g)	水果類	0					
		紅蔥頭(切碎) 0.1Kg				45.2	奶類	0					
						905.3							
6 月 28 日 星 期 二 餐數 60	胚 芽 飯	蔥燒魚排		鮮菇絲瓜		炒青江菜		味噌豆腐湯		醣類(g)	主食類	7.5	
		馬蹄形鬼頭刀 60片	絲瓜 6Kg	青江菜切段 6Kg	十全味噌(小)140g 2包	118.5	豆魚肉蛋類	2					
		大蒜仁 0.1Kg	金針菇 0.1Kg	大蒜(蒜末) 0.1Kg	傳統豆腐-(2k*盒) 1盒	脂肪(g)	蔬菜類	1.2					
		青蔥 0.1Kg	胡蘿蔔絲 0.1Kg		洋蔥絲 0.3Kg	21	油脂類	3					
		薑片 0.1Kg	鴻喜菇 0.1Kg		青蔥 0.1Kg	蛋白質(g)	水果類	0					
						30.2	奶類	0					
						783.8							
6 月 29 日 星 期 三 餐數 60	白 米 飯	竹筍粥		五香滷蛋		炒高麗菜		蒸肉圓		醣類(g)	主食類	7	
		竹筍粗絲 3Kg	水煮蛋(滷蛋) 60個	甘藍(切片) 6Kg	奇津肉圓(50g*個) 60個	112.5	豆魚肉蛋類	2.2					
		乾香菇絲-兩 2兩	薑片 0.1Kg	大蒜(蒜末) 0.1Kg	蒜泥 0.1Kg	脂肪(g)	蔬菜類	1.5					
		豬後腿肉(肉絲) 1.5Kg	八角粒 0Kg	胡蘿蔔絲 0.1Kg	辣椒醬-小 0罐	16.6	油脂類	2					
		蝦米(冬蝦-兩) 1兩				蛋白質(g)	水果類	0					
						30.9	奶類	0					
						723							
6 月 30 日 星 期 四 餐數 60	糙 米 飯	宮保燒雞丁		地瓜溫沙拉		皮蛋空心菜		冬瓜山粉圓		醣類(g)	主食類	8	
		骨腿(骨腿丁CAS) 6Kg	水煮蛋 15個	鴨皮蛋(皮蛋) 15個	冬瓜糖塊 3個	129	豆魚肉蛋類	2.5					
		豬血糕丁(CAS) 1.5Kg	紅心地瓜 3Kg	蘿蔔(空心菜) 6Kg	二砂(1kg) 1包	脂肪(g)	蔬菜類	1.8					
		乾辣椒片-兩 1兩	沙拉-100g貴冠 2包	大蒜(蒜末) 0.1Kg	山粉圓 0.4Kg	20	油脂類	2.5					
		油花生 0.2Kg	花胡瓜 1Kg			蛋白質(g)	水果類	0					
						35.3	奶類	0					
						837.2							
月 日						醣類(g)	主食類						
							豆魚肉蛋類						
							蔬菜類						
							油脂類						
							水果類						
							奶類						

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：