

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		
6月27日 星期一	白米飯	魔王肉燥	金沙豆腐	天香油菜	芋頭排骨湯		醣類(g)	主食類	8
		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		豬上肩肉(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
餐數	60						熱量(大卡)		905.3
6月28日 星期二	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
餐數	60						熱量(大卡)		783.8
6月29日 星期三	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
		芹菜 0.1Kg					30.9	奶類	0
餐數	60						熱量(大卡)		723
6月30日 星期四	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	蘿菜(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
		大蒜仁 0.1Kg	爆麥香 自購				35.3	奶類	0
餐數	60		胡蘿蔔 0.3Kg				熱量(大卡)		837.2
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	
餐數	60						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：