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 餐數 60	白米飯	魔王肉燥 豬絞肉(絞肉) 5Kg 苦瓜 1Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg 青蔥珠 0.1Kg 紅蔥頭(切碎) 0.1Kg	金沙豆腐 鴨熟鹹蛋(鹹蛋) 15個 四角油豆腐丁 4Kg 青蔥珠 0.1Kg	天香油菜 油菜切段 6Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	芋頭排骨湯 芋頭-去皮 3Kg 乾香菇朵-兩 2兩 豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.5Kg 大蒜仁 0.1Kg		醣類(g) 126 脂肪(g) 24.5 蛋白質(g) 45.2 熱量(大卡) 905.3	主食類 8 豆魚肉蛋類 4 蔬菜類 1.2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
6月28日星期二 餐數 60	胚芽飯	蔥燒魚排 馬蹄形鬼頭刀 60片 大蒜仁 0.1Kg 青蔥 0.1Kg 薑片 0.1Kg	鮮菇絲瓜 絲瓜 6Kg 金針菇 0.1Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg 鴻喜菇 0.1Kg	炒青江菜 青江菜切段 6Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	味噌豆腐湯 十全味噌(小)140g 2包 傳統豆腐-(2k*盒) 1盒 洋蔥絲 0.3Kg 青蔥 0.1Kg		醣類(g) 118.5 脂肪(g) 21 蛋白質(g) 30.2 熱量(大卡) 783.8	主食類 7.5 豆魚肉蛋類 2 蔬菜類 1.2 油脂類 3 水果類 0 奶類 0	
6月29日星期三 餐數 60	白米飯	竹筍粥 竹筍粗絲 3Kg 乾香菇絲-兩 2兩 豬後腿肉(肉絲) 1.5Kg 蝦米(冬蝦-兩) 1兩 芹菜 0.1Kg 青蔥 0.1Kg 紅蔥頭(切碎) 0.1Kg	五香滷蛋 水煮蛋(滷蛋) 60個 薑片 0.1Kg 八角粒 0Kg	炒高麗菜 甘藍(切片) 6Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg	蒸肉圓 奇津肉圓(50g*個) 60個 蒜泥 0.1Kg 辣椒醬-小 0罐		醣類(g) 112.5 脂肪(g) 16.6 蛋白質(g) 30.9 熱量(大卡) 723	主食類 7 豆魚肉蛋類 2.2 蔬菜類 1.5 油脂類 2 水果類 0 奶類 0	
6月30日星期四 餐數 60	糙米飯	宮保燒雞丁 骨腿(骨腿丁CAS) 6Kg 豬血糕丁(CAS) 1.5Kg 乾辣椒片-兩 1兩 油花生 0.2Kg 大蒜仁 0.1Kg	地瓜溫沙拉 水煮蛋 15個 紅心地瓜 3Kg 沙拉-100g貴冠 2包 花胡瓜 1Kg 爆麥香 自購 胡蘿蔔 0.3Kg 花生粉 0.1Kg	皮蛋空心菜 鴨皮蛋(皮蛋) 15個 蘿菜(空心菜) 6Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	冬瓜山粉圓 冬瓜糖塊 3個 二砂(1kg) 1包 山粉圓 0.4Kg		醣類(g) 129 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 35.3 熱量(大卡) 837.2	主食類 8 豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 1.8 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
月 日							醣類(g) 0 脂肪(g) 0 蛋白質(g) 0 熱量(大卡) 0	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：