

A13 彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第一學期第1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			
8 月 29 日 星期 一										
8 月 30 日 星期 二	蕎麥飯	洋芋燒肉	蒲瓜什錦	烏龍豆干	彩繪高麗菜		醣類(g)	主食類	8	
		前腿小肉丁*溫 18Kg	蒲瓜(粗絲) 15.5Kg	大溪黑豆干(切9丁*榮) 11Kg	高麗菜(切片) 18Kg		129.5	豆魚肉蛋類	3.5	
		馬鈴薯(大丁) 7Kg	蝦皮(兩) 2兩	杏鮑菇 4Kg	木耳絲 0.6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.9	
		胡蘿蔔(小丁) 2Kg	秀珍菇 1.8Kg	米血切丁(CAS) 3Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg		23	油脂類	2.5	
		青蔥(切段) 0.2Kg	魚板片(國產) 0.5Kg	青蔥(珠) 0.2Kg	蒜末 0.2Kg		蛋白質(g)	水果類	0	
			薑絲 0.2Kg	紅辣椒 0.1Kg			42.4	奶類	0	
							熱量(大卡)			
							894.6			
	餐數 225									
8 月 31 日 星期 三	白米飯	古早味肉燥	五香滷蛋	白菜滷	炒青江菜		醣類(g)	主食類	7	
		豬絞肉(粗絞肉*溫) 18Kg	滷蛋(粒) 240個	大白菜(切片) 20Kg	青江菜(切段) 18Kg		116	豆魚肉蛋類	3.6	
		洋蔥(大丁) 6Kg	滷包 2個	前腿肉絲*溫 3Kg	蒜末 0.2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.2	
		油蔥酥(600g) 1包		豆皮(KG) 0.5Kg			23.3	油脂類	2.5	
		紅蔥頭(切碎) 0.3Kg		胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg			蛋白質(g)	水果類	0	
		青蔥(珠) 0.2Kg		蒜末 0.1Kg			41.4	奶類	0	
		乾香菇絲(Kg) 0.1Kg		蝦米(冬蝦) 0.1Kg			熱量(大卡)			
							839.3			
	餐數 225									
9 月 1 日 星期 四	糙米飯	香酥肉魚	咖哩蘑菇南瓜	蒸肉圓	蒜香有機白莧菜		醣類(g)	主食類	8.3	
		肉魚(尾*CAS) 240尾	地瓜(手切大丁*泡水) 8Kg	肉圓(50g*奇津) 240個	有機白莧菜(切段) 18Kg		132.5	豆魚肉蛋類	2.2	
		沙拉油(18L*桶) 1桶	南瓜(大丁) 5Kg	蒜泥 0.2Kg	蒜末 0.2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.6	
		香辣胡椒粉(小磨坊) 1盒	豬絞肉(絞肉*溫) 3Kg				21.6	油脂類	3	
			洋蔥(中丁) 2Kg				蛋白質(g)	水果類	0	
			咖哩粉(600g*盒) 1盒				33.6	奶類	0	
			洋菇罐頭(3K*桶) 1桶				熱量(大卡)			
							858.8			
	餐數 225									
9 月 2 日 星期 五	白米飯	三杯雞丁	翡翠魷魚	滷油腐	炒油菜		醣類(g)	主食類	9	
		骨腿(骨腿丁CAS) 21Kg	小黃瓜(切片) 11Kg	大四角油豆腐(55g*個)榮 240個	油菜(切段) 18Kg		142.5	豆魚肉蛋類	3	
		米血切丁(CAS) 6Kg	水發魷魚 5Kg	滷包 2個	薑絲 0.2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5	
		彩椒 1Kg	木耳絲 0.6Kg	薑片 0.2Kg			21.5	油脂類	2.5	
		九層塔 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg				蛋白質(g)	水果類	0	
		蒜仁 0.2Kg	魚板絲(國產) 0.6Kg				40.5	奶類	0	
		薑片 0.2Kg	蒜末 0.1Kg				熱量(大卡)			
							925.5			
	餐數 225									

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：