

# 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	<b>蕎麥飯</b> 洋芋燒肉 前腿小肉丁*溫 18Kg 馬鈴薯(大丁) 7Kg 胡蘿蔔(小丁) 2Kg 青蔥(切段) 0.2Kg	蒲瓜什錦 蒲瓜(粗絲) 15.5Kg 蝦皮(兩) 2兩 秀珍菇 1.8Kg 魚板片(國產) 0.5Kg 薑絲 0.2Kg	烏龍豆干 大溪黑豆干(切9丁*榮) 11Kg 杏鮑菇 4Kg 米血切丁(CAS) 3Kg 青蔥(珠) 0.2Kg 紅辣椒 0.1Kg	彩繪高麗菜 高麗菜(切片) 18Kg 木耳絲 0.6Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg 蒜末 0.2Kg		醣類(g) 129.5 脂肪(g) 23 蛋白質(g) 42.4 熱量(大卡) 894.6	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	8 3.5 1.9 2.5 0 0	
8月31日	星期三	<b>白米飯</b> 古早味肉燥 豬絞肉(粗絞肉*溫) 18Kg 洋蔥(大丁) 6Kg 油蔥酥(600g) 1包 紅蔥頭(切碎) 0.3Kg 青蔥(珠) 0.2Kg 乾香菇絲(Kg) 0.1Kg	五香滷蛋 滷蛋(粒) 240個 滷包 2個	白菜滷 大白菜(切片) 20Kg 前腿肉絲*溫 3Kg 豆皮(KG) 0.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg 蒜末 0.1Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg	炒青江菜 青江菜(切段) 18Kg 蒜末 0.2Kg		醣類(g) 116 脂肪(g) 23.3 蛋白質(g) 41.4 熱量(大卡) 839.3	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	7 3.6 2.2 2.5 0 0	
9月1日	星期四	<b>糙米飯</b> 香酥肉魚 肉魚(尾*CAS) 240尾 沙拉油(18L*桶) 1桶 香辣胡椒粉(小磨坊) 1盒	咖哩蘑菇南瓜 地瓜(手切大丁*泡水) 8Kg 南瓜(大丁) 5Kg 豬絞肉(絞肉*溫) 3Kg 洋蔥(中丁) 2Kg 咖哩粉(600g*盒) 1盒 洋菇罐頭(3K*桶) 1桶	蒸肉圓 肉圓(50g*奇津) 240個 蒜泥 0.2Kg	蒜香有機白莧菜 有機白莧菜(切段) 18Kg 蒜末 0.2Kg		醣類(g) 132.5 脂肪(g) 21.6 蛋白質(g) 33.6 熱量(大卡) 858.8	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	8.3 2.2 1.6 3 0 0	
9月2日	星期五	<b>白米飯</b> 三杯雞丁 骨腿(骨腿丁CAS) 21Kg 米血切丁(CAS) 6Kg 彩椒 1Kg 九層塔 0.2Kg 蒜仁 0.2Kg 薑片 0.2Kg	翡翠魷魚 小黃瓜(切片) 11Kg 水發魷魚 5Kg 木耳絲 0.6Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg 魚板絲(國產) 0.6Kg 蒜末 0.1Kg	滷油腐 大四角油豆腐(55g*個)榮 240個 滷包 2個 薑片 0.2Kg	炒油菜 油菜(切段) 18Kg 薑絲 0.2Kg		醣類(g) 142.5 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 40.5 熱量(大卡) 925.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	9 3 1.5 2.5 0 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：