彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第一學期第2週食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析		
9月5日星期一	白米飯	泡菜肉片	花生炒海根	香鬆蒸蛋	炒大陸妹	鮮菇湯		醣類(g) 115	主食類	7
		前腿小肉片*溫 18Kg	海帶根 14Kg	洗選蛋 12Kg	大陸妹(切段) 16Kg	大骨*溫 3Kg		脂肪(g) 24.6	豆魚肉蛋類	3.2
		洋蔥(大丁) 5Kg	水煮花生 2.5Kg	味島海苔香鬆 3罐	蒜末 0.2Kg	金針菇 3Kg		蛋白質(g) 38.4	蔬菜類	2
		大白菜(切片) 3Kg				非基改豆皮 1Kg		熱量(大卡) 835	油脂類	3
		韓式泡菜 3Kg				鴻喜菇 0.5Kg			水果類	0
		青蔥(切段) 0.2Kg				薑絲 0.1Kg			奶類	0
		蒜末 0.2Kg								
餐數 222										
9月6日星期二	紅藜飯	蒸蒲燒魚片	黃瓜燴肉片	蔥燒豆腐	炒空心菜	南瓜雪片湯		醣類(g) 121.5	主食類	7.5
		蒲燒鯰魚(片*Q)玖玥 240片	胡瓜(切片) 13Kg	粗豆腐(尺四)5K 4盤	空心菜(切段) 16Kg	南瓜(切片) 8Kg		脂肪(g) 24	豆魚肉蛋類	3
		豆芽菜 3Kg	前腿肉片*溫 3Kg	豬絞肉(粗絞肉*溫) 3Kg	蒜末 0.2Kg	洗選蛋 3Kg		蛋白質(g) 37.8	蔬菜類	1.8
		洋蔥(切絲) 3Kg	秀珍菇 2Kg	洋蔥(大丁) 2Kg		大骨*溫 2.5Kg		熱量(大卡) 853.2	油脂類	3
			胡蘿蔔(切片) 2Kg	青蔥(切段) 0.3Kg		木耳絲 0.5Kg			水果類	0
				蒜末 0.2Kg		青蔥(珠) 0.2Kg			奶類	0
						薑絲 0.2Kg				
餐數 222										
9月7日星期三	螺旋麵	茄汁肉醬	炸雞翅	紅豆包	炒青花菜	玉米濃湯		醣類(g) 121.5	主食類	7.5
		螺旋麵(500g*包) 26包	雞翅(W6*CAS) 240支	南山紅豆包(65g) 240個	冷凍青花菜(CAS) 24Kg	馬鈴薯(小丁) 5Kg		脂肪(g) 24.9	豆魚肉蛋類	3.3
		豬絞肉(絞肉*溫) 12Kg	沙拉油(18L*桶) 1桶		胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg	玉米粒(Q) 3Kg		蛋白質(g) 39.9	蔬菜類	1.8
		牛蕃茄 6Kg	香辣胡椒粉(小磨坊) 1盒		蒜末 0.2Kg	洋蔥(中丁) 3Kg		熱量(大卡) 869.7	油脂類	3
		洋蔥(小丁) 6Kg				洗選蛋 3Kg			水果類	0
		義大利香料(10g*罐) 2罐				胡蘿蔔(小丁) 1Kg			奶類	0
		蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐				無鹽奶油(250g) 1條				
餐數 222										
9月8日星期四	紫米飯	照燒雞丁	滷肉蒸冬瓜	蝦仁炒玉米	炒有機高麗菜	酸辣湯	香蕉	醣類(g) 152.5	主食類	8.5
		骨腿(骨腿丁CAS) 21Kg	冬瓜(大丁) 18Kg	玉米粒(Q) 10Kg	有機高麗菜(片)義庄 18Kg	豬血(不切) 4Kg		脂肪(g) 22.1	豆魚肉蛋類	3.2
		彩椒 3Kg	豬絞肉(絞肉*溫) 4Kg	蝦仁(Q) 4Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg	前腿肉絲*溫 3Kg		蛋白質(g) 41.4	蔬菜類	2
		照燒醬(1.2K*小磨坊) 1罐	青蔥(珠) 0.2Kg	胡蘿蔔(小丁) 3Kg	蒜末 0.2Kg	洗選蛋 3Kg		熱量(大卡) 974.5	油脂類	2.5
		青蔥(切段) 0.2Kg		毛豆仁(CAS) 1Kg		粗豆腐(尺四)5K 1盤			水果類	1
		蒜仁 0.2Kg				木耳絲 0.5Kg			奶類	0
		熟白芝麻 0.1Kg				胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg				
餐數 222										
9月2日星期五								醣類(g) 0	主食類	
								脂肪(g) 0	豆魚肉蛋類	
								蛋白質(g) 0	蔬菜類	
								熱量(大卡) 0	油脂類	
									水果類	
									奶類	
餐數										

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：　　校長：