彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第一學期第3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12日星期一	白米飯	黑胡椒豬柳	塔香佐杏鮑菇	綜合滷味	炒油菜	紫菜蛋花湯		醣類(g) 120	主食類	7.5
		前腿豬柳*溫 18Kg	杏鮑菇(頭切塊) 7Kg	小干切四丁-滷味用 10Kg	油菜(切段) 16Kg	洗選蛋 2.5Kg		脂肪(g) 24	豆魚肉蛋類	3
		洋蔥(粗絲) 4Kg	魷魚圈(1K*CAS) 7包	米血切丁(3K*CAS) 3包	蒜末 0.2Kg	紫菜(150g) 1個		蛋白質(g) 37.5	蔬菜類	1.5
		彩椒(切粗絲) 1Kg	彩椒 2.5Kg	海帶結 3Kg		薑絲 0.1Kg		熱量(大卡) 846	油脂類	3
		黑胡椒醬(2.7K*罐) 1罐	九層塔 0.2Kg	滷包 2個					水果類	0
		青蔥(切段) 0.5Kg	蒜仁 0.2Kg						奶類	0
餐數 222										
9月13日星期二	蕎麥飯	鹽酥雞	粉蒸肉片	麻婆豆腐茄	炒青江菜	玉米穗湯		醣類(g) 133.5	主食類	8.5
		骨腿(骨腿丁CAS) 18Kg	地瓜(大丁) 9Kg	茄子 5Kg	青江菜(切段) 16Kg	新鮮玉米(切段) 10Kg		脂肪(g) 25.5	豆魚肉蛋類	3.5
		甜不辣(白片切絲) 6Kg	前腿肉片*溫 9Kg	粗豆腐(尺四)5K 4盤	蒜末 0.2Kg	大骨*溫 2Kg		蛋白質(g) 42.7	蔬菜類	1.2
		九層塔 0.3Kg	蒸肉粉(600g*包) 3包	豬絞肉(粗絞肉*溫) 1.2Kg		胡蘿蔔(大丁) 2Kg		熱量(大卡) 934.3	油脂類	3
		蒜仁 0.3Kg		毛豆仁(CAS) 1Kg		薑絲 0.2Kg			水果類	0
				蒜末 0.2Kg					奶類	0
餐數 222										
9月14日星期三	刈包	香滷肉排	糖粉酸菜絲	白菜滷	皮蛋地瓜葉	肉絲麵線糊		醣類(g)	主食類	7.5
		讚成生鮮里肌豬排(60g*Q) 240片	酸菜絲(醃) 5Kg	大白菜(切片) 15Kg	皮蛋(個) 34個	紅麵線(切) 9Kg		120	豆魚肉蛋類	3
		滷包 2個	花生糖粉(kg) 1.5Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg	地瓜葉(去梗) 18Kg	前腿肉絲*溫 3.5Kg		脂肪(g) 24	蔬菜類	1.5
				爆皮(KG) 0.3Kg	蒜末 0.3Kg	木耳絲 1Kg		蛋白質(g) 37.5	油脂類	3
				乾香菇朵(Kg) 0.1Kg		油蔥酥(600g) 1包		熱量(大卡) 846	水果類	0
				蒜末 0.1Kg		胡蘿蔔(切絲) 1Kg			奶類	0
				蝦米(冬蝦) 0.1Kg		柴魚片(300g/包) 1包				
						鮮筍(切絲) 1Kg				
餐數 222										
9月15日星期四	南瓜飯	樹子蒸魚	打拋豬肉	絲瓜麵線	炒有機高麗菜	珍珠鮮奶茶		醣類(g) 142	主食類	8
		鯰魚清肉片(6/7*大台中)Q 240片	豬絞肉(粗絞肉*溫) 10Kg	絲瓜(去皮) 17Kg	有機高麗菜(片)義庄 16Kg	波霸粉圓 5Kg		脂肪(g) 26.5	豆魚肉蛋類	2.5
		樹子(380g/罐) 3罐	牛蕃茄(去蒂頭) 2.5Kg	白麵線 2.5Kg	冬蝦(南門) 0.1Kg	二砂糖(1Kg*包) 4包		蛋白質(g) 43.5	蔬菜類	2
		青蔥(切段) 0.3Kg	豆薯(小丁) 2.5Kg	鴻喜菇 1.2Kg	蒜末 0.1Kg	麥香紅茶(60g*包) 4包		熱量(大卡) 980.5	油脂類	3
		薑絲 0.3Kg	洋蔥(大丁) 1Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg		奶粉(安佳1k*包) 2包			水果類	0
			彩椒(切粗絲) 1Kg						奶類	1
			九層塔 0.3Kg							
			紅蔥頭(切碎) 0.3Kg							
餐數 222										
9月16日星期五	白米飯	香滷雞腿	茄汁年糕	咖哩炒蛋	炒空心菜	冬瓜文蛤湯		醣類(g) 115	主食類	7
		棒棒腿D6*CAS 240支	韓國年糕條(500g*包) 11包	洗選蛋 10Kg	空心菜 16Kg	冬瓜(大丁) 10Kg		脂肪(g) 24	豆魚肉蛋類	3
		滷包 2個	高麗菜(切片) 10Kg	馬鈴薯(小丁) 5Kg	蒜末 0.2Kg	蛤仔(Q) 3Kg		蛋白質(g) 37	蔬菜類	2
		青蔥(切段) 0.2Kg	牛蕃茄 3Kg	洋蔥(小丁) 2.5Kg		小排骨肉多*溫 2Kg		熱量(大卡) 824	油脂類	3
		薑片 0.2Kg	胡蘿蔔(切片) 2Kg	咖哩粉(600g*小磨坊) 1盒		薏仁 1Kg			水果類	0
			蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐			薑絲 0.2Kg			奶類	0
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：