彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第一學期第5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26日星期一	白米飯	蒜泥白肉	魷魚線花椰	南瓜滑蛋	炒蚵白菜	冬瓜薑絲湯		醣類(g) 121	主食類	7.3
		前腿肉片*陞煇 15Kg	冷凍青花菜(CAS) 20Kg	洗選蛋 10Kg	蚵仔白菜(切段) 16Kg	冬瓜(大丁) 12Kg		脂肪(g) 23	豆魚肉蛋類	3.5
		五花肉片*溫 3Kg	魷魚圈(Q) 3Kg	南瓜(切片) 8Kg	薑絲 0.2Kg	小排骨肉多*溫 2Kg		蛋白質(g) 41.4	蔬菜類	2.3
		豆芽菜(不漂白) 3Kg	胡蘿蔔(切片) 1Kg	青蔥(珠) 0.3Kg		薑絲 0.2Kg		熱量(大卡) 856.6	油脂類	2.5
		蒜泥 0.2Kg	蒜末 0.2Kg						水果類	0
		薑片 0.2Kg							奶類	0
餐數 225										
9月27日星期二	胚芽飯	咖哩雞丁	滷油腐	大瓜鮮菇	炒青江菜	芋頭排骨湯	鮮奶	醣類(g) 120.5	主食類	7.5
		骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg	大四角油豆腐(55g*個)築 240個	胡瓜(切片) 12Kg	青江菜(切段) 16Kg	新鮮芋頭(大丁*手切) 6Kg		脂肪(g) 24	豆魚肉蛋類	3
		馬鈴薯(大丁) 5Kg	滷包 2個	鴻喜菇 2Kg	蒜末 0.2Kg	小排骨*陞煇 3Kg		蛋白質(g) 37.6	蔬菜類	1.6
		胡蘿蔔(小丁) 2Kg		木耳絲 1.2Kg		乾香菇朵(Kg) 0.1Kg		熱量(大卡) 848.4	油脂類	3
		咖哩粉(600g*盒) 1盒		胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg		蒜仁 0.1Kg			水果類	0
		洋蔥(中丁) 1Kg		蒜末 0.2Kg					奶類	0
餐數 225										
9月28日星期三	烏龍麵	味噌烏龍湯麵	香酥雞腿	台北米血糕	炒空心菜	味噌豆腐湯		醣類(g) 112	主食類	7
		小烏龍麵 36Kg	棒棒腿D6*CAS 240支	米血切丁(CAS) 16Kg	空心菜(切段) 16Kg	大骨*溫 2Kg		脂肪(g) 24.6	豆魚肉蛋類	3.2
		大白菜(切片) 8Kg	沙拉油(18L*桶) 1桶	花生粉(KG) 0.6Kg	蒜末 0.2Kg	洋蔥(粗絲) 2Kg		蛋白質(g) 37.8	蔬菜類	1.4
		玉米粒(Q) 3Kg		香菜 0.2Kg		粗豆腐(尺四)5K 2盤		熱量(大卡) 820.6	油脂類	3
		味醂(500ml*罐) 1罐				生香菇(切) 1.5Kg			水果類	0
						味噌(3K*盒) 1盒			奶類	0
						胡蘿蔔(切片) 1Kg				
						魚板片(國產) 1Kg				
餐數 225						青蔥(珠) 0.2Kg				
9月29日星期四	五穀飯	泰式蒸魚	五香滷蛋	螞蟻上樹	炒有機莧菜	韭菜豬血湯		醣類(g) 125	主食類	8
		鯰魚清肉片(6/7*大台中)Q 240片	滷蛋(粒) 240個	豆芽菜(不漂白) 4.5Kg	有機白莧菜(切段) 16Kg	豬血 10Kg		脂肪(g) 23	豆魚肉蛋類	3.5
		洋蔥(切絲) 2Kg	滷包 2個	冬粉(Kg*小捆) 3.3Kg	蒜末 0.2Kg	大骨*溫 2Kg		蛋白質(g) 41.5	蔬菜類	1
		現榨檸檬汁(500ml) 1瓶		豬絞肉(絞肉*溫) 1.5Kg		韭菜 0.3Kg		熱量(大卡) 873	油脂類	2.5
		香菜 0.2Kg		木耳絲 0.6Kg		薑絲 0.2Kg			水果類	0
		蒜末 0.2Kg		胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg					奶類	0
				青蔥 0.3Kg						
餐數 225										
9月30日星期五	白米飯	紅燒肉	漁香豆腐	蒲瓜什錦	炒油菜	四神湯		醣類(g) 120	主食類	7.5
		前腿肉丁*陞煇 15Kg	粗豆腐(尺四)5K 4盤	蒲瓜(大丁) 12Kg	油菜(切段) 16Kg	山藥 6Kg		脂肪(g) 24	豆魚肉蛋類	3
		五花肉丁*陞煇 3Kg	豬絞肉(粗絞肉*溫) 3Kg	秀珍菇 2Kg	蒜末 0.2Kg	小排骨肉多*溫 2Kg		蛋白質(g) 37.5	蔬菜類	1.5
		冰糖 1Kg	毛豆仁(CAS) 1Kg	木耳絲 1Kg		四神包 2包		熱量(大卡) 846	油脂類	3
		青蔥(切段) 0.2Kg	青蔥(珠) 0.2Kg	胡蘿蔔(切片) 1Kg		薏仁 1Kg			水果類	0
		薑片 0.2Kg	蒜末 0.2Kg	蒜末 0.2Kg					奶類	0
			紅辣椒 0.1Kg	蝦皮(南門) 0.2Kg						
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：