

## 彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第一學期第6週食譜設計

材料用量

C

日期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析		
10月3日 星期一	白米飯	壽喜燒肉	清蒸肉圓	三杯鮑菇	炒油菜	紫菜蛋花湯		醣類(g)	主食類	8
		前腿肉片*溫 16.5Kg 美白菇 2.5Kg 胡蘿蔔(切片) 1.2Kg 洋蔥(切絲) 1.2Kg 味醂(500ml*罐) 1罐 柴魚片(110g/包) 1包 青蔥 0.3Kg	肉圓(50g*奇津) 230個 蒜泥 0.3Kg	米血切丁(CAS) 9Kg 杏鮑菇(切塊) 7Kg 彩椒(切粗絲) 0.3Kg 九層塔 0.2Kg	油菜(切段) 16Kg 蒜末 0.2Kg	洗選蛋 2.5Kg 紫菜(150g) 1個 薑絲 0.2Kg		126.5 脂肪(g) 21 蛋白質(g) 34.8 熱量(大卡) 834.2	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 1.3 油脂類 2.7 水果類 0 奶類 0	
10月4日 星期二	五穀飯	鹽酥雞	南瓜海鮮煲	小瓜炒菇	炒蚵仔白菜	榨菜肉絲湯		醣類(g)	主食類	8
		骨腿(骨腿丁CAS) 18Kg 甜不辣(白片切絲) 5Kg 沙拉油(18L*桶) 1桶 香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒 九層塔 0.3Kg 蒜仁 0.3Kg	南瓜(大丁) 7Kg 蝦仁(Q) 3Kg 魷魚圈(CAS) 3Kg 粗豆腐(尺四)5K 2盤 青蔥 0.1Kg	小黃瓜(切片) 7Kg 秀珍菇 3Kg 鴻喜菇 2Kg 沙茶醬(3K/罐) 1罐 木耳絲 0.6Kg 胡蘿蔔(切片) 0.6Kg 蒜末 0.1Kg	蚵仔白菜(切段) 16Kg 薑絲 0.2Kg	前腿肉絲*溫 3.5Kg 榨菜絲(醃) 3.5Kg 冬粉(Kg*小捆) 1Kg		127.5 脂肪(g) 27.4 蛋白質(g) 40.6 熱量(大卡) 919	豆魚肉蛋類 3.3 蔬菜類 1.5 油脂類 3.5 水果類 0 奶類 0	
10月5日 星期三	白米飯	什錦肉羹	冰糖小腿	蒸蘿蔔糕	炒空心菜	肉羹湯		醣類(g)	主食類	8
		肉羹(慶豐) 7Kg 前腿肉絲*溫 4.5Kg 洗選蛋 3.5Kg 脆筍絲(醃) 2.5Kg 木耳絲 1Kg 油蔥酥(150g) 1包 胡蘿蔔(切絲) 1Kg	翅小腿-支CAS 230支 豆干(四分干*榮) 6Kg 冰糖 1Kg 青蔥 0.1Kg	裨祥蘿蔔糕(80g*片)大 240片	空心菜(切段) 16Kg 蒜末 0.2Kg	大白菜(切片) 10Kg 沙茶醬(3K/罐) 生香菇(切) 0.6Kg 蒜泥 0.3Kg 芹菜(珠) 0.2Kg		127.5 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 38.5 熱量(大卡) 857.5	豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
10月6日 星期四	燕麥飯	樹子蒸魚	黃瓜鮮蚶	蕃茄炒蛋	炒有機高麗菜	玉米濃湯		醣類(g)	主食類	8
		無刺鮭魚片(片*Q)玖班 240片 樹子 2罐 青蔥 0.2Kg 薑絲 0.2Kg	胡瓜(切片) 16Kg 前腿肉片*溫 1.2Kg 木耳絲 0.6Kg 胡蘿蔔(切片) 0.6Kg 蒜末 0.2Kg	雞蛋(kg) 11.5Kg 牛蕃茄(大丁) 6Kg 蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐 青蔥(珠) 0.2Kg	有機高麗菜(片) 16Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg 蒜末 0.3Kg	玉米粒(Q) 5Kg 馬鈴薯(小丁) 3.5Kg 洋蔥(中丁) 3Kg 洗選蛋 3Kg 胡蘿蔔(小丁) 1Kg 無鹽奶油(250g) 1條		130 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 39 熱量(大卡) 869.5	豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
10月7日 星期五	白米飯	飄香鴿蛋肉燥	塔香海草	麥克雞塊	蒜香青江菜	紅豆紫米湯		醣類(g)	主食類	8
		豬絞肉(絞肉*陸輝) 14Kg 鴨蛋(鴨蛋Q) 5Kg 油蔥酥(150g) 1包 紅蔥頭(切碎) 0.2Kg 乾香菇絲(Kg) 0.2Kg 青蔥(珠) 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	海草(切小段) 14Kg 前腿肉絲*溫 2.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.8Kg 九層塔 0.2Kg 蒜末 0.2Kg 薑絲 0.2Kg	麥克雞塊(個*卜蜂) 460個 沙拉油(18L*桶) 1桶 香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	青江菜(切段) 16Kg 蒜末 0.2Kg	二砂糖(1Kg*包) 4包 紅豆(Q) 3.5Kg 紫米 2.5Kg		127 脂肪(g) 25.5 蛋白質(g) 41.9 熱量(大卡) 905.1	豆魚肉蛋類 3.5 蔬菜類 1.4 油脂類 3 水果類 0 奶類 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：