彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第一學期第10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31日星期一	白米飯	普羅旺斯燉肉	炸芝麻球	蒲瓜鮮燴	炒大陸妹	冬菜鴨湯		醣類(g)	主食類	7.5
		前腿肉丁*溫 18Kg	芝麻球(個) 480個	蒲瓜(大丁) 16Kg	大陸妹(切段) 16Kg	鴨丁(Q) 6.8Kg		121	豆魚肉蛋類	3
		馬鈴薯(大丁) 3.5Kg	沙拉油(18L*桶) 1桶	秀珍菇 2.3Kg	蒜末 0.2Kg	冬粉(Kg*小捆) 1.2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.7
		洋蔥(大丁) 2.3Kg		前腿肉絲*溫 2.3Kg		冬菜(200g*罐) 1罐		24	油脂類	3
		胡蘿蔔(大丁) 1.2Kg		胡蘿蔔(切片) 0.7Kg		青蔥(珠) 0.2Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		洋香菜葉(小) 1瓶		青蔥(珠) 0.1Kg		薑絲 0.2Kg		37.7	奶類	0
		蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐		蒜末 0.1Kg				熱量(大卡)		
		粗粒黑胡椒(KG) 0.1Kg						850.8		
餐數 225										
11月1日星期二	地瓜飯	入秋麻油雞	蕃茄炒蛋	海帶滷豆干	炒空心菜	金針菇肉絲湯		醣類(g)	主食類	7.5
		骨腿(骨腿丁CAS) 18Kg	洗選蛋 11.5Kg	豆干(四分干*榮) 9Kg	空心菜(切段) 16Kg	金針菇 5.7Kg		121	豆魚肉蛋類	3.8
		米血切丁(CAS) 4.5Kg	牛蕃茄(大丁) 6.8Kg	海帶根 6.8Kg	蒜末 0.2Kg	前腿肉絲*陞煇 2.3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.7
		高麗菜(切片) 2.3Kg	蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐	滷包 2個		胡蘿蔔(切絲) 0.7Kg		26.4	油脂類	3
		麻油(3L*桶) 1桶	青蔥(珠) 0.2Kg	水煮花生 1.2Kg		芹菜(珠) 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		薑片 0.2Kg						43.3	奶類	0
								熱量(大卡)		
餐數 225								894.8		
11月2日星期三	糯米飯	油飯	茶葉蛋	銀絲卷	炒青江菜	四神湯		醣類(g)	主食類	7.5
		長糯米 15.8Kg	洗選蛋(粒) 225粒	銀絲卷(南山小) 240個	青江菜(切段) 15Kg	山藥(去皮) 5.7Kg		117.5	豆魚肉蛋類	2.2
		前腿肉絲*陞煇 9Kg	茶葉蛋滷包(包) 2包		蒜末 0.2Kg	小排骨*陞煇 3.3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1
		新鮮芋頭(小丁) 3.4Kg				四神包 3包		21.6	油脂類	3
		胡蘿蔔(小丁) 2.3Kg				薏仁 0.7Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		麻油(3L*桶) 1桶						31.4	奶類	0
		乾香菇絲(Kg) 0.2Kg						熱量(大卡)		
		蝦米(冬蝦) 0.2Kg						790		
餐數 225										
11月3日星期四	糙米飯	香酥鯖魚	五更腸旺	青花炒肉片	炒有機荷葉白菜	玉米蛋花湯		醣類(g)	主食類	7
		鯖魚(110片*展昇CAS)55g 240片	豬血 4.5Kg	冷凍青花菜(CAS) 13.5Kg	有機荷葉白菜(切段) 15Kg	玉米粒(Q) 4.5Kg		112	豆魚肉蛋類	3
		地瓜粉(KG) 3Kg	熟小腸*溫 2.3Kg	前腿肉片*陞煇 3.5Kg	蒜末 0.2Kg	洗選蛋 3.5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.4
		沙拉油(18L*桶) 1桶	細豆腐(尺四)5K 2盤	木耳絲 0.7Kg		青蔥(珠) 0.2Kg		24	油脂類	3
		香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	酸菜絲(醃) 1.2Kg	胡蘿蔔(切片) 0.7Kg				蛋白質(g)	水果類	0
		麵粉(KG) 3Kg	豆瓣醬(3K*十全) 存	蒜末 0.2Kg				36.4	奶類	0
			青蔥(切段) 0.3Kg					熱量(大卡)		
餐數 225								809.6		
11月4日星期五	白米飯	粉蒸排骨	小瓜魷魚圈	蛋酥白菜滷	蒜香油菜	南瓜鮮菇湯		醣類(g)	主食類	7
		前腿肉丁*陞煇 9Kg	小黃瓜(切片) 11.5Kg	大白菜(切片) 12.5Kg	油菜(切段) 16Kg	南瓜(大丁) 6.8Kg		115	豆魚肉蛋類	3
		小排骨*陞煇 8Kg	魷魚圈(1K*CAS) 4包	洗選蛋 3.5Kg	蒜末 0.2Kg	生香菇(切) 2.3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		地瓜(中丁*泡水) 5.8Kg	胡蘿蔔(切片) 2Kg	前腿肉絲*陞煇 1.6Kg		小排骨*溫 1.1Kg		21.5	油脂類	2.5
		蒸肉粉(600g*包) 2包	蒜末 0.2Kg	木耳絲 1.5Kg		薑片 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		青蔥(珠) 0.2Kg		胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg				37	奶類	0
		蒜末 0.2Kg		蒜末 0.2Kg				熱量(大卡)		
餐數 225								801.5		

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：