

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	蒲瓜鮮蚵	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
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		脂肪(g)	蔬菜類	1.7
		骨髓(骨髓丁CAS) 18Kg	洗選蛋 11.5Kg	豆干(四分干*筴) 9Kg	空心菜(切段) 16Kg	金針菇 5.7Kg		26.4	油脂類	3
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		蛋白質(g)	水果類	0
		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		31.4	奶類	0
11月3日 星期四	糙米飯	前腿肉絲*陸輝 9Kg	茶葉蛋滷包(包) 2包	前腿肉片*陸輝 3.5Kg	蒜末 0.2Kg	小排骨*陸輝 3.3Kg		熱量(大卡)		790
		新鮮芋頭(小丁) 3.4Kg	胡蘿蔔(小丁) 2.3Kg	麻油(3L*桶) 1桶	乾香菇絲(Kg) 0.2Kg	蝦米(冬蝦) 0.2Kg		117.5	豆魚肉蛋類	2.2
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		脂肪(g)	蔬菜類	1.4
		前腿肉丁*陸輝 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		24	油脂類	3
11月5日 星期六	白米飯	小排骨*陸輝 8Kg	魷魚圈(1K*CAS) 4包	洗選蛋 3.5Kg	蒜末 0.2Kg	生香菇(切) 2.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		地瓜(中丁*泡水) 5.8Kg	胡蘿蔔(切片) 2Kg	前腿肉絲*陸輝 1.6Kg	木耳絲 1.5Kg	薑片 0.3Kg		36.4	奶類	0
11月6日 星期日	白米飯	蒸肉粉(600g*包) 2包	蒜末 0.2Kg	木耳絲 1.5Kg	胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg	蒜末 0.2Kg		熱量(大卡)		809.6
		青蔥(珠) 0.2Kg	蒜末 0.2Kg	蒜末 0.2Kg	蒜末 0.2Kg	蒜末 0.2Kg		115	豆魚肉蛋類	3
11月7日 星期一	白米飯	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		脂肪(g)	蔬菜類	1.7
		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		24	油脂類	3
11月8日 星期二	白米飯	洋蔥(大丁) 2.3Kg	前腿肉絲*溫 2.3Kg	胡蘿蔔(切片) 0.7Kg	青蔥(珠) 0.2Kg	薑絲 0.2Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		胡蘿蔔(大丁) 1.2Kg	青蔥(珠) 0.1Kg	蒜末 0.1Kg	蒜末 0.1Kg	蒜末 0.1Kg		37.7	奶類	0
11月9日 星期三	白米飯	蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐	粗粒黑胡椒(KG) 0.1Kg	粗粒黑胡椒(KG) 0.1Kg	粗粒黑胡椒(KG) 0.1Kg	粗粒黑胡椒(KG) 0.1Kg		熱量(大卡)		850.8
		粗粒黑胡椒(KG) 0.1Kg		粗粒黑胡椒(KG) 0.1Kg	粗粒黑胡椒(KG) 0.1Kg	粗粒黑胡椒(KG) 0.1Kg				

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：