

彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第一學期第11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		
11月7日	星期一	白米飯	梅干扣肉	蠔油寬粉	大瓜鮮增	炒青江菜	海芽蛋花湯	C	醣類(g)	主食類	7.5
			前腿肉丁*溫 11.3Kg	高麗菜(切片) 5.7Kg	胡瓜(切片) 13.5Kg	青江菜(切段) 16Kg	洗選蛋 3.3Kg		122	豆魚肉蛋類	3
			五花肉丁*陸輝 6.8Kg	寬粉 2.3Kg	前腿肉片*陸輝 3.3Kg	蒜末 0.2Kg	青蔥 0.2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.9
			梅乾菜切絲 3.5Kg	豬絞肉(粗絞肉*溫) 2.3Kg	鴻喜菇 2.2Kg		乾海芽 0.2Kg		21.5	油脂類	2.5
			紅辣椒 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1.4Kg	胡蘿蔔(切片) 0.7Kg				蛋白質(g)	水果類	0
			蒜仁 0.2Kg	木耳絲 1.2Kg					37.9	奶類	0
薑片 0.2Kg	豆瓣醬(2.8K*桶) 1桶				熱量(大卡)						
餐數		230									
11月8日	星期二	南瓜飯	蔥油雞排	佛跳牆	茄香肉燥	蒜香油菜	蘿蔔排骨湯	履歷豆奶	醣類(g)	主食類	7
			(醃)雞排(TS5*CAS) 240片	大白菜(切片) 12Kg	茄子(切段) 9Kg	油菜(切段) 16Kg	白蘿蔔(中丁) 7Kg		114.5	豆魚肉蛋類	3
			彩椒(切粗絲) 2.3Kg	軟骨丁*陸輝 2.2Kg	豬絞肉(絞肉*溫) 7.8Kg	蒜末 0.2Kg	中骨*陸輝 2.3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.9
			青蔥(切段) 0.5Kg	新鮮芋頭(中丁) 2.2Kg	青蔥(珠) 0.3Kg		芹菜(珠) 0.3Kg		21.5	油脂類	2.5
				鵝鴨蛋(鵝蛋Q) 2.2Kg	紅辣椒 0.3Kg				蛋白質(g)	水果類	0
				栗子 1Kg					36.9	奶類	0
南瓜絲去皮 4 Kg	胡蘿蔔(切片) 0.7Kg	乾香菇(Kg) 0.2Kg			熱量(大卡)						
餐數		230									
11月9日	星期三	炒麵	台式炒麵	麥克雞塊(*3)	拌毛豆莢	炒大陸妹	酸辣湯		醣類(g)	主食類	7
			白油麵 38.5Kg 乾香菇絲(Kg) 0.2Kg	麥克雞塊(個) 700個	毛豆莢(CAS) 14Kg	大陸妹(切段) 16Kg	洗選蛋 2.3Kg		112.5	豆魚肉蛋類	2.8
			高麗菜(切片) 10.5Kg	沙拉油(18L*桶) 1桶	蒜末 0.3Kg	蒜末 0.2Kg	豬血 2.3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
			前腿肉絲*陸輝 10Kg	香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	紅辣椒 0.2Kg		前腿肉絲*溫 1.2Kg		23.4	油脂類	3
			洋蔥(切絲) 2.3Kg		粗粒黑胡椒(KG) 0.2Kg		粗豆腐(尺四)5K 1盤		蛋白質(g)	水果類	0
			牛頭牌紅蔥醬 2瓶		八角粒 0Kg		木耳絲 0.6Kg		35.1	奶類	0
胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg				胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg	熱量(大卡)						
油蔥酥(300g) 1包				香菜 0.2Kg	801						
青蔥(切段) 0.2Kg											
餐數		230									
11月10日	星期四	胚芽飯	香酥肉魚	咖哩蘑菇南瓜	蒙古烤肉	炒有機皺葉白菜	香菇雞湯		醣類(g)	主食類	7.5
			肉魚(尾*CAS) 240尾	地瓜(手切大丁*泡水) 7.8Kg	豆干片*榮洲 6.8Kg	有機皺葉白菜(切段) 16Kg	杏鮑菇(頭切塊) 4.5Kg		119.5	豆魚肉蛋類	2.5
			中筋麵粉(1K*包) 3包	南瓜(大丁) 4.5Kg	豆芽菜(不漂白) 4.5Kg	蒜末 0.2Kg	骨腿(骨腿丁CAS) 4.5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.4
			沙拉油(18L*桶) 1桶	豬絞肉(絞肉*溫) 3.3Kg	金針菇 2.3Kg		乾香菇(Kg) 0.2Kg		22.5	油脂類	3
			香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	洋蔥(中丁) 2.3Kg	前腿肉片*陸輝 2.3Kg		薑片 0.2Kg		蛋白質(g)	水果類	0
				咖哩粉(600g*盒) 1盒	木耳絲 1.2Kg		枸杞 0.1Kg		33.9	奶類	0
	洋菇罐頭(3K*桶) 1桶	胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg		紅棗 0.1Kg	熱量(大卡)						
		蒜末 0.2Kg			816.1						
		烤肉醬(小) 2罐									
餐數		230									
11月11日	星期五	白米飯	黑胡椒豬柳	紅蘿蔔炒蛋	塔香海茸	炒有機味美菜	綠豆地瓜湯		醣類(g)	主食類	8
			前腿豬柳*溫 14.5Kg	洗選蛋 11.3Kg	海茸(切小段) 14.6Kg	有機味美菜(切段) 16Kg	二砂糖(1Kg*包) 6包		130	豆魚肉蛋類	2.8
			洋蔥(粗絲) 5.6Kg	胡蘿蔔(切絲) 4.5Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.7Kg	蒜末 0.2Kg	地瓜(中丁*泡水) 4.5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
			紅甜椒(大丁) 1.2Kg	青蔥(珠) 1.2Kg	九層塔 0.3Kg		綠豆 3.5Kg		20.9	油脂類	2.5
			黃甜椒(大丁) 1.2Kg		蒜末 0.3Kg				蛋白質(g)	水果類	0
			黑胡椒醬(2.7K*罐) 1罐		薑絲 0.3Kg				37.6	奶類	0
青蔥(切段) 0.3Kg					熱量(大卡)						
餐數		230									

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