彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第一學期第13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		
11月21日星期一	白米飯	芋香蒸肉餅	蔥花炒蛋	醋溜白菜	炒蚵白菜	肉骨茶湯		醣類(g) 118	主食類	7.3
		豬絞肉(粗絞肉*陞) 15.5Kg	洗選蛋 12.5Kg	大白菜(切片) 13.5Kg	蚵仔白菜(切段) 16Kg	米血切丁(CAS) 3.5Kg		脂肪(g) 25.8	豆魚肉蛋類	3.6
		新鮮芋頭(小丁) 4.5Kg	胡蘿蔔(切絲) 1.5Kg	前腿肉片*陞煇 4.5Kg	蒜末 0.2Kg	生香菇 3Kg		蛋白質(g) 41.5	蔬菜類	1.7
		胡蘿蔔(小丁) 1.2Kg	青蔥 1.2Kg	木耳絲 0.7Kg		肉骨茶包 2包		熱量(大卡) 870.2	油脂類	3
		香菜 0.2Kg		蒜末 0.2Kg		軟骨丁*溫 2Kg			水果類	0
		乾香菇絲(Kg) 0.2Kg				蒜仁 0.2Kg			奶類	0
		蒜末 0.2Kg								
餐數 225		蝦米(冬蝦) 0.2Kg								
11月22日星期二	五穀飯	香滷雞腿	鐵板銀芽	沙茶豆腐煲	炒大陸妹	巧達濃湯	鮮奶	醣類(g) 135	主食類	8.5
		棒棒腿D6*CAS 240支	豆芽菜(不漂白) 9Kg	粗豆腐(尺四)5K 3盤	大陸妹(切段) 16Kg	馬鈴薯(小丁) 5.6Kg		脂肪(g) 24	豆魚肉蛋類	3
		滷包 2個	前腿肉絲*溫 3.3Kg	洋蔥(粗絲) 2.3Kg	蒜末 0.2Kg	玉米粒(Q) 4.5Kg		蛋白質(g) 39.5	蔬菜類	1.5
		薑片 0.2Kg	韭菜(切段) 1.2Kg	胡蘿蔔(切片) 1.5Kg		洗選蛋 2.3Kg		熱量(大卡) 914	油脂類	3
		紅辣椒 0.1Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg	豬絞肉(絞肉*溫) 1.5Kg		玉米濃湯粉(1K) 1包			水果類	0
			蒜末 0.2Kg	毛豆仁(CAS) 1Kg		胡蘿蔔(小丁) 0.6Kg			奶類	0
				沙茶醬(737g/罐) 1罐		洋蔥(小丁) 0.3Kg				
餐數 225										
11月23日星期三	義大利麵	黑胡椒肉醬	可樂餅	蒸鍋貼	蒜香高麗菜	玉米排骨湯		醣類(g) 125	主食類	8
		螺旋麵(500g*包) 27包	玉米可樂餅 240個	煎熟鍋貼(28g*粒) 480粒	高麗菜(切片) 16Kg	新鮮玉米(切段) 9Kg		脂肪(g) 23.4	豆魚肉蛋類	2.3
		豬絞肉(絞肉*溫) 15.5Kg	沙拉油(18L*桶) 1桶		胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg	中骨*陞煇 1.5Kg		蛋白質(g) 33.1	蔬菜類	1
		洋蔥(小丁) 4.5Kg			蒜末 0.2Kg	香菜 0.1Kg		熱量(大卡) 843	油脂類	3.3
		黑胡椒醬(2.7K*罐) 1罐							水果類	0
		蕃茄醬(700g*罐) 1罐							奶類	0
		蘑菇醬(2.7K*罐) 1罐								
餐數 225										
11月24日星期四	燕麥飯	秋刀魚	螞蟻上樹	菜頭肉羹	炒有機青松菜	麻油雞湯		醣類(g) 127.5	主食類	8
		秋刀魚(1/2切*片*Q) 240片	豆芽菜(不漂白) 3.6Kg	白蘿蔔(中丁) 9Kg	有機青松菜(切段) 16Kg	白麵線 4.5Kg		脂肪(g) 25.5	豆魚肉蛋類	3
		香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	冬粉(Kg*小捆) 3.4Kg	肉羹(慶豐) 4.5Kg	蒜末 0.2Kg	骨腿(骨腿丁CAS) 3Kg		蛋白質(g) 38.5	蔬菜類	1.5
			豬絞肉(絞肉*溫) 2.6Kg	木耳絲 1.2Kg		薑片 0.2Kg		熱量(大卡) 893.5	油脂類	3.3
			木耳絲 0.7Kg	胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg		枸杞 0.1Kg			水果類	0
			胡蘿蔔(切絲) 0.7Kg	沙茶醬(737g/罐) 1罐		麻油(3L*桶) 0桶			奶類	0
			青蔥 0.2Kg	香菜 0.2Kg						
餐數 225										
11月25日星期五	白米飯	照燒雞丁	泡菜年糕	香鬆蒸蛋	炒空心菜	紅豆薏仁湯		醣類(g) 143	主食類	9
		骨腿(骨腿丁CAS) 18Kg	韓國年糕條(500g*包) 14包	洗選蛋 12.5Kg	空心菜(切段) 16Kg	二砂糖(1Kg*包) 5包		脂肪(g) 24	豆魚肉蛋類	3
		紅甜椒(大丁) 2.3Kg	大白菜(切片) 12Kg	味島海苔香鬆 1罐	蒜末 0.2Kg	紅豆(Q) 3.3Kg		蛋白質(g) 40.6	蔬菜類	1.6
		黃甜椒(大丁) 2.3Kg	韓式泡菜 3Kg			薏仁 2.3Kg		熱量(大卡) 950.4	油脂類	3
		照燒醬(1.2K*小磨坊) 1罐	前腿小肉片*溫 2.3Kg						水果類	0
		熟白芝麻 0Kg	胡蘿蔔(切片) 0.7Kg						奶類	0
			青蔥(切段) 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：