

彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第一學期第4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			
								醣類(g)	主食類		
9月19日 星期一	白米飯	筍乾豬腳	胡蘿蔔炒蛋	草菇豆腐	炒蚵白菜	鮮筍排骨湯		醣類(g)	主食類	7	
		豬腳丁*溫 12Kg	雞蛋(kg) 12Kg	粗豆腐(尺四)5K 4盤	蚵仔白菜(切段) 16Kg	鮮筍(切粗絲) 8Kg		114	豆魚肉蛋類	3.5	
		前腿肉丁*溫 8Kg	洋蔥(切絲) 3Kg	鴻喜菇 1.2Kg	薑絲 0.2Kg	龍骨丁*溫 3Kg			脂肪(g)	蔬菜類	1.8
		筍乾(乾) 6Kg	胡蘿蔔(切絲) 3Kg	秀珍菇 1Kg		薑片 0.2Kg		23	油脂類	2.5	
		滷包 2個	青蔥(珠) 0.2Kg	青蔥 0.2Kg					蛋白質(g)	水果類	0
		可樂(中)1250ml 1瓶		蒜末 0.2Kg				40.3	奶類	0	
青蔥 0.2Kg						熱量(大卡)					
薑片 0.2Kg						824.2					
餐數	240										
9月20日 星期二	燕麥飯	塔香海鮮寶盒	什錦肉絲	金沙豆腐	彩繪高麗菜	黃金豚骨湯		醣類(g)	主食類	7	
		鮭魚圈(1K*CAS) 15包	小黃瓜(切片) 7Kg	鹹蛋黃(個) 30個	高麗菜(切片) 16Kg	新鮮玉米(切段) 7Kg		114	豆魚肉蛋類	3	
		杏鮑菇(頭切塊) 6Kg	前腿肉絲*溫 4Kg	小四角油豆腐丁(Kg*乘) 15Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg	小排骨肉多*溫 2Kg			脂肪(g)	蔬菜類	1.8
		彩椒(切粗絲) 3Kg	美白菇 3Kg	青蔥(珠) 0.2Kg	蒜末 0.2Kg	芹菜(珠) 0.2Kg		24	油脂類	3	
		九層塔 0.3Kg	胡蘿蔔(切片) 1Kg						蛋白質(g)	水果類	0
			木耳絲 0.5Kg					36.8	奶類	0	
	蒜末 0.2Kg					熱量(大卡)					
						819.2					
餐數	240										
9月21日 星期三	白米飯	焦糖雞腿排	南瓜燒肉末	蒸鍋貼	炒青江菜	味噌海芽湯		醣類(g)	主食類	7	
		雞排(TS5*CAS) 160片	南瓜(大丁) 6Kg	煎熟鍋貼(28g*粒) 320粒	青江菜(切段) 10.5Kg	大骨*溫 2Kg		114	豆魚肉蛋類	3	
		可樂(中)1250ml 1瓶	豬絞肉(絞肉*溫) 4Kg	蒜泥 0.1Kg	蒜末 0.1Kg	味噌(3K*盒) 1盒			脂肪(g)	蔬菜類	1.8
		滷包 1個	洋蔥(中丁) 2Kg			青蔥(珠) 0.1Kg		21.5	油脂類	2.5	
		青蔥(切段) 0.2Kg	青蔥(珠) 0.2Kg			乾海芽 0.1Kg			蛋白質(g)	水果類	0
		薑片 0.1Kg	蒜末 0.1Kg					36.8	奶類	0	
						熱量(大卡)					
						796.7					
餐數	160										
9月22日 星期四	紫米飯	老酒鮮鍋魚	瓜仔蒸肉	泡菜炒寬粉	炒有機小松菜	青菜豆腐湯		醣類(g)	主食類	7.5	
		鮭魚(切丁*大台中)Q 16Kg	豬絞肉(粗絞肉*溫) 6Kg	豆芽菜(不漂白) 4Kg	有機小松菜(切段) 10.5Kg	小白菜(切段) 4Kg		119.5	豆魚肉蛋類	3.5	
		洋蔥(粗絲) 3Kg	新鮮芋頭(小丁) 2.5Kg	寬粉 2Kg	蒜末 0.2Kg	粗豆腐(尺四)5K 1盤			脂肪(g)	蔬菜類	1.4
		彩椒(切粗絲) 2Kg	脆瓜-kg 1.5Kg	韓式泡菜 2Kg		薑絲 0.2Kg		25.5	油脂類	3	
		紹興酒 1瓶	油蔥酥(300g) 1包	木耳絲 0.3Kg		青蔥(珠) 0.1Kg			蛋白質(g)	水果類	0
		青蔥(切段) 0.2Kg	胡蘿蔔(小丁) 0.5Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg				40.9	奶類	0	
薑絲 0.2Kg	青蔥(珠) 0.2Kg	青蔥(珠) 0.1Kg				熱量(大卡)					
						871.1					
餐數	160										
9月23日 星期五	白米飯	豆薯栗子燒雞	滷蛋	五福臨門	蒜拌地瓜葉	冬瓜仙草		醣類(g)	主食類	9	
		骨腿(骨腿丁CAS) 8Kg	滷蛋(粒) 85個	馬鈴薯(小丁) 2Kg	地瓜葉(處理好) 6Kg	仙草凍(5k*包)榮 2包		141	豆魚肉蛋類	3	
		豆薯(大丁) 1.5Kg	滷包 1個	玉米粒(Q) 1Kg	蒜末 0.1Kg	冬瓜糖塊 2個			脂肪(g)	蔬菜類	1.2
		栗子 1Kg		胡蘿蔔(小丁) 1Kg		二砂糖(1Kg*包) 1包		21.5	油脂類	2.5	
		薑片 0.1Kg		豬絞肉(粗絞肉*溫) 1Kg					蛋白質(g)	水果類	0
				毛豆仁(CAS) 0.5Kg				40.2	奶類	0	
		蒜末 0.1Kg				熱量(大卡)					
						918.3					
餐數	85										

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：