

# 彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第一學期第6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3日 星期一	白米飯	壽喜燒肉	清蒸肉圓	三杯鮑菇	炒油菜	紫菜蛋花湯		醣類(g)	主食類	8
		前腿肉片*溫 16.5Kg	肉圓(50g*奇津) 230個	米血切丁(CAS) 9Kg	油菜(切段) 16Kg	洗選蛋 2.5Kg		126.5	豆魚肉蛋類	2.5
10月3日 星期一	白米飯	美白菇 2.5Kg	蒜泥 0.3Kg	杏鮑菇(切塊) 7Kg	蒜末 0.2Kg	紫菜(150g) 1個		脂肪(g)	蔬菜類	1.3
		胡蘿蔔(切片) 1.2Kg		彩椒(切粗絲) 0.3Kg		薑絲 0.2Kg		21	油脂類	2.7
		洋蔥(切絲) 1.2Kg		九層塔 0.2Kg				蛋白質(g)	水果類	0
		味醂(500ml*罐) 1罐						34.8	奶類	0
		柴魚片(110g/包) 1包						熱量(大卡)		
10月3日 星期一	白米飯	青蔥 0.3Kg					834.2			
餐數	225									
10月4日 星期二	五穀飯	鹽酥雞	南瓜海鮮煲	小瓜炒菇	炒蚵仔白菜	榨菜肉絲湯		醣類(g)	主食類	8
		骨腿(骨腿丁CAS) 18Kg	南瓜(大丁) 7Kg	小黃瓜(切片) 7Kg	蚵仔白菜(切段) 16Kg	前腿肉絲*溫 3.5Kg		127.5	豆魚肉蛋類	3.3
10月4日 星期二	五穀飯	甜不辣(白片切絲) 5Kg	蝦仁(Q) 3Kg	秀珍菇 3Kg	薑絲 0.2Kg	榨菜絲(醃) 3.5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		沙拉油(18L*桶) 1桶	魷魚圈(CAS) 3Kg	鴻喜菇 2Kg		冬粉(Kg*小捆) 1Kg		27.4	油脂類	3.5
		香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	粗豆腐(尺四)5K 2盤	沙茶醬(3K/罐) 1罐				蛋白質(g)	水果類	0
		九層塔 0.3Kg	青蔥 0.1Kg	木耳絲 0.6Kg				40.6	奶類	0
		蒜仁 0.3Kg		胡蘿蔔(切片) 0.6Kg				熱量(大卡)		
10月4日 星期二	五穀飯	蒜末 0.1Kg					919			
餐數	225									
10月5日 星期三	白米飯	什錦肉羹	冰糖小腿	蒸蘿蔔糕	炒空心菜	肉羹湯		醣類(g)	主食類	8
		肉羹(慶豐) 7Kg	翅小腿-支CAS 230支	裨祥蘿蔔糕(80g*片)大 240片	空心菜(切段) 16Kg	大白菜(切片) 10Kg		127.5	豆魚肉蛋類	3
10月5日 星期三	白米飯	前腿肉絲*溫 4.5Kg	豆干(四分干*榮) 6Kg		蒜末 0.2Kg	沙茶醬(3K/罐)		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		洗選蛋 3.5Kg	冰糖 1Kg			生香菇(切) 0.6Kg		21.5	油脂類	2.5
		脆筍絲(醃) 2.5Kg	青蔥 0.1Kg			蒜泥 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		木耳絲 1Kg				芹菜(珠) 0.2Kg		38.5	奶類	0
		油蔥酥(150g) 1包						熱量(大卡)		
10月5日 星期三	白米飯	胡蘿蔔(切絲) 1Kg					857.5			
餐數	225									
10月6日 星期四	燕麥飯	樹子蒸魚	黃瓜鮮蚶	蕃茄炒蛋	炒有機高麗菜	玉米濃湯		醣類(g)	主食類	8
		無刺鮭魚片(片*Q)玖班 240片	胡瓜(切片) 16Kg	雞蛋(kg) 11.5Kg	有機高麗菜(片) 16Kg	玉米粒(Q) 5Kg		130	豆魚肉蛋類	3
10月6日 星期四	燕麥飯	樹子 2罐	前腿肉片*溫 1.2Kg	牛蕃茄(大丁) 6Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	馬鈴薯(小丁) 3.5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		青蔥 0.2Kg	木耳絲 0.6Kg	蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐	蒜末 0.3Kg	洋蔥(中丁) 3Kg		21.5	油脂類	2.5
		薑絲 0.2Kg	胡蘿蔔(切片) 0.6Kg	青蔥(珠) 0.2Kg		洗選蛋 3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
			蒜末 0.2Kg			胡蘿蔔(小丁) 1Kg		39	奶類	0
						無鹽奶油(250g) 1條		熱量(大卡)		
10月6日 星期四	燕麥飯						869.5			
餐數	225									
10月7日 星期五	白米飯	飄香鴿蛋肉燥	塔香海草	麥克雞塊	蒜香青江菜	紅豆紫米湯		醣類(g)	主食類	8
		豬絞肉(絞肉*陸輝) 14Kg	海草(切小段) 14Kg	麥克雞塊(個*卜蜂) 460個	青江菜(切段) 16Kg	二砂糖(1Kg*包) 4包		127	豆魚肉蛋類	3.5
10月7日 星期五	白米飯	鴨蛋(鴨蛋Q) 5Kg	前腿肉絲*溫 2.5Kg	沙拉油(18L*桶) 1桶	蒜末 0.2Kg	紅豆(Q) 3.5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.4
		油蔥酥(150g) 1包	胡蘿蔔(切絲) 0.8Kg	香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒		紫米 2.5Kg		25.5	油脂類	3
		紅蔥頭(切碎) 0.2Kg	九層塔 0.2Kg					蛋白質(g)	水果類	0
		乾香菇絲(Kg) 0.2Kg	蒜末 0.2Kg					41.9	奶類	0
		青蔥(珠) 0.1Kg	薑絲 0.2Kg					熱量(大卡)		
10月7日 星期五	白米飯	蒜末 0.1Kg					905.1			
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：