

彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第一學期第7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)	脂肪(g)	蛋白質(g)	熱量(大卡)	主食類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	奶類
10月10日	雙十節放假							0	0	0	0	0					
10月11日	蕎麥飯	咖哩肉片	快炒寬粉	竹筍炒肉絲	炒青江菜	白菜豆腐湯	履歷豆奶	130	25.5	42.5	919.5	8	3.5	2	3	0	0
10月12日	義大利麵	義大利肉醬麵	白菜獅子頭	玉米可樂餅	炒大陸妹	海芽魚丸湯		111.5	22.5	32.8	779.7	7	2.5	1.3	3	0	0
10月13日	紫米飯	香酥肉魚	茄汁年糕	紅燒豆腐	炒有機高麗菜	玉米蛋花湯		135	21.5	39.5	891.5	8.5	3	1.5	2.5	0	0
10月14日	白米飯	三杯雞丁	紫香滑蛋	鐵板銀芽	炒空心菜	排骨酥湯		123	24.9	40.1	876.5	7.6	3.3	1.8	3	0	0

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：