

彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第一學期第8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		
								醣類(g)	主食類	
10月17日 星期一	白米飯	鹹蛋蒸肉	海苔魷魚丸	玉米四色	炒蚵白菜	黃瓜排骨湯	鮮奶	醣類(g)	主食類	8
		鹹蛋(個) 25個	魷魚丸(個*CAS) 460個	玉米粒(Q) 12Kg	蚵仔白菜(切段) 16Kg	胡瓜(切片) 7Kg		126	豆魚肉蛋類	3
		豬絞肉(粗絞肉*溫) 16Kg	柴魚片(110g/包) 1包	胡蘿蔔(小丁) 2.5Kg	蒜末 0.2Kg	龍骨丁*溫 2.5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.2
		豆薯(小丁) 1.2Kg	海苔絲(100g) 1包	豬絞肉(粗絞肉*溫) 2.5Kg		芹菜(珠) 0.2Kg		21.5	油脂類	2.5
		蒸蛋紙(50張*包) 1包	照燒醬(1.2K*小磨坊) 1罐	毛豆仁(CAS) 1Kg				蛋白質(g)	水果類	0
		胡蘿蔔(小丁) 0.6Kg		蒜末 0.2Kg				38.2	奶類	0
餐數	225	薑末 0.2Kg				850.3	熱量(大卡)			
10月18日 星期二	五穀飯	左宗棠雞	炸醬南瓜肉燥	蔥花蛋	炒大陸妹	味噌豆腐湯	鮮奶	醣類(g)	主食類	7
		骨髓(骨髓丁CAS) 12Kg	南瓜(大丁) 10Kg	洗選蛋 9Kg	大陸妹(切段) 12Kg	味噌(140g*包) 5包		123	豆魚肉蛋類	3.5
		洋蔥(中丁) 2Kg	維力炸醬(小) 2罐	青蔥(珠) 2.3Kg	蒜末 0.2Kg	粗豆腐(尺四)5K 2盤		脂肪(g)	蔬菜類	1.2
		彩椒(切片) 1Kg	豬絞肉(絞肉*溫) 1.5Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg		乾海芽 0.2Kg		29.5	油脂類	3
		蒜末 0.2Kg	鴻喜菇 1.5Kg			青蔥(珠) 0.1Kg		蛋白質(g)	水果類	0
								47.7	奶類	1
餐數	151					948.3	熱量(大卡)			
10月19日 星期三	刈包	滷五花肉	糖粉酸菜絲	滷油腐	炒油菜	台式鹹粥	鮮奶	醣類(g)	主食類	8
		五花肉塊(寬5cm厚2cm) 240片	酸菜絲(醃) 3.3Kg	大四角油豆腐(55g*個) 240個	油菜(切段) 16Kg	高麗菜(切片) 7Kg		126	豆魚肉蛋類	3
		鮮奶刈包(南山) 240個	花生糖粉(kg) 0.3Kg	薑絲 0.1Kg	蒜末 0.2Kg	豬絞肉(絞肉*溫) 3.3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.2
		皮蛋(個) 30個				胡蘿蔔(小丁) 1.2Kg		21.5	油脂類	2.5
		洗選蛋 1.2Kg				油蔥酥(300g) 1包		蛋白質(g)	水果類	0
		滷包 1個				芹菜(珠) 0.3Kg		38.2	奶類	0
餐數	225	紅蔥頭(切碎) 0.2Kg				850.3	熱量(大卡)			
		香菜 0.1Kg								
10月20日 星期四	胚芽飯	蒲燒魚片	糖醋豆包	咖哩洋芋	炒青江菜	珍珠鮮奶茶	鮮奶	醣類(g)	主食類	9.5
		蒲燒鮭魚(片*Q) 240片	炸豆包(切四丁*榮洲) 9Kg	馬鈴薯(中丁) 11.5Kg	青江菜(切段) 16Kg	粉圓 4.5Kg		154.5	豆魚肉蛋類	3
		豆芽菜(不漂白) 3.5Kg	芹菜(切段) 1.2Kg	胡蘿蔔(中丁) 2.3Kg	蒜末 0.2Kg	二砂糖(1Kg*包) 4包		脂肪(g)	蔬菜類	1.2
			胡蘿蔔(切片) 1Kg	豬絞肉(粗絞肉*溫) 2.3Kg		麥香紅茶(60g*包) 3包		26	油脂類	3
			木耳絲 0.6Kg	洋蔥(切絲) 1.2Kg		奶粉(安佳1k*包) 2包		蛋白質(g)	水果類	0
			薑絲 0.2Kg	咖哩粉(600g*盒) 1盒				45.2	奶類	0.5
餐數	225					1032.8	熱量(大卡)			
10月21日 星期五	白米飯	芋頭燒肉	海帶干絲	炒泡麵	炒有機空心菜	九尾雞湯	鮮奶	醣類(g)	主食類	9
		前腿肉丁*溫 18Kg	海帶絲(切段) 9Kg	王子麵(50g*滷味用) 80包	有機空心菜(切段*義庄) 16Kg	新鮮玉米(切段) 5Kg		140	豆魚肉蛋類	3
		新鮮芋頭(大丁) 4.5Kg	白豆干絲(Kg*榮洲) 4.5Kg	高麗菜(切片) 6.5Kg	蒜末 0.2Kg	狗尾草 3包		脂肪(g)	蔬菜類	1
		蒜仁 0.2Kg	芹菜(切段) 1.2Kg	洗選蛋 3.3Kg		骨髓(骨髓丁CAS) 3Kg		24	油脂類	3
		薑片 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg	洋蔥(切絲) 2Kg		紅棗 0.1Kg		蛋白質(g)	水果類	0
			蒜末 0.2Kg	木耳絲 0.7Kg				40	奶類	0
餐數	225					936	熱量(大卡)			

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：