

彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第一學期第9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24日 星期一	白米飯	黑胡椒洋蔥肉片	芋香白菜滷	蟬絲蒸蛋	彩繪高麗菜	海芽吻魚湯	鮮奶	121	豆魚肉蛋類	7.5	
		前腿肉片*香里CAS 15Kg	大白菜(切片) 14Kg	洗選蛋 11.5Kg	高麗菜(切片) 16Kg	大骨*溫 1Kg		24	蔬菜類	3	
		洋蔥(切絲) 3.4Kg	新鮮芋頭(大丁*手切) 4.5Kg	蟬味絲(國產) 0.7Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.7Kg	金針菇 1Kg		3	油脂類	1.7	
		紅甜椒(大丁) 1.1Kg	油蔥酥(300g) 1包	青蔥(珠) 0.2Kg	蒜末 0.2Kg	吻仔魚(KG***)		0.3Kg	0	水果類	3
		黃甜椒(大丁) 1.1Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg	冬蝦(南門) 0.2Kg		乾海芽 0.1Kg			37.7	奶類	0
餐數	225		乾香菇絲(Kg) 0.1Kg				850.8	熱量(大卡)			
10月25日 星期二	地瓜飯	三杯魷魚	螞蟻上樹	南瓜滑蛋	炒大陸妹	玉米排骨湯	鮮奶	125.5	豆魚肉蛋類	8	
		魷魚圈(1K*CAS) 19包	豆芽菜(不漂白) 3.5Kg	洗選蛋 10Kg	大陸妹(切段) 15.5Kg	新鮮玉米(切段) 7Kg		3	蔬菜類	3	
		杏鮑菇(切塊) 3.5Kg	冬粉(Kg*小捆) 3.3Kg	南瓜(切片) 9Kg	蒜末 0.2Kg	龍骨丁*溫 1.5Kg		1.1	油脂類	1.1	
		九層塔 0.2Kg	豬絞肉(絞肉*溫) 2.5Kg	青蔥(珠) 0.2Kg		香菜 0.2Kg		3	水果類	3	
		蒜末 0.2Kg	木耳絲 0.7Kg					0	奶類	0	
餐數	151		胡蘿蔔(切絲) 0.7Kg				38.1	熱量(大卡)			
			青蔥 0.2Kg				870.4				
10月26日 星期三	油麵	紅燒豬肉	蒸鍋貼	海帶根炒肉絲	蒜香油菜	紅燒豬肉湯		114.5	豆魚肉蛋類	7	
		白油麵 36Kg	煎熟鍋貼(28g*粒) 500粒	海帶根 13.5Kg	油菜(切段) 16Kg	白蘿蔔(中丁) 9Kg		2.9	蔬菜類	1.9	
		前腿肉丁*溫 18Kg	蒜泥 0.2Kg	前腿肉絲*溫 2.2Kg	蒜末 0.2Kg	金針菇 4.5Kg		3	油脂類	3	
				薑絲 0.2Kg		胡蘿蔔(中丁) 2.3Kg		0	水果類	0	
						青蔥(珠) 0.2Kg			36.2	奶類	0
餐數	225						816.1	熱量(大卡)			
10月27日 星期四	藜麥小米飯	椒鹽魚柳	麻婆豆腐	大瓜炒肉片	炒有機黑葉白菜	肉骨茶湯		135.5	豆魚肉蛋類	8.5	
		虱目魚柳(600g*包)Q 23包	粗豆腐(大丁尺四)5K 3盤	胡瓜(切片) 14Kg	有機黑葉白菜(切段*義庄) 16Kg	生香菇 3Kg		3.5	蔬菜類	1.6	
		薯條 9Kg	豬絞肉(粗絞肉*溫) 3Kg	前腿肉片*香里CAS 3Kg	蒜末 0.2Kg	米血切丁(CAS) 3Kg		3.5	油脂類	3.5	
		沙拉油(18L*桶) 1桶	豆瓣醬(450g*玻璃) 1罐	鴻喜菇 2Kg		肉骨茶包 2包		0	水果類	0	
		香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	青蔥 0.2Kg	胡蘿蔔(切片) 1.2Kg		軟骨丁*溫 2Kg			43.1	奶類	0
餐數	225		紅辣椒 0.2Kg	蒜末 0.2Kg			966.4	熱量(大卡)			
10月28日 星期五	白米飯	雞肉親子丼	花燴什錦	綜合滷味	蒜香青江菜	冬瓜蛤仔湯		113	豆魚肉蛋類	7	
		骨腿(骨腿丁CAS) 18Kg	冷凍青花菜(CAS) 12Kg	豆干(四分之一*榮) 9Kg	青江菜(切段) 16Kg	冬瓜(大丁) 7Kg		3.3	蔬菜類	1.6	
		洋蔥(切絲) 4.5Kg	前腿肉片*香里CAS 3Kg	高麗菜(切片) 4.5Kg	蒜末 0.2Kg	蛤仔(Q) 2.2Kg		3	油脂類	3	
		洗選蛋 2.2Kg	美白菇 2.2Kg	海帶結 2.5Kg		大骨*溫 1Kg		0	水果類	0	
		七味粉(25g*) 1瓶	木耳絲 0.7Kg	鵝鴨蛋(鵝蛋Q) 2.2Kg		薑絲 0.2Kg			38.7	奶類	0
餐數	225		胡蘿蔔(切片) 0.7Kg	蒜仁 0.2Kg			830.9	熱量(大卡)			
			蒜末 0.2Kg	薑片 0.2Kg							

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：