

彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第一學期第12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		
11月14日 星期一	白米飯	醬爆鴨丁	焗汁鮮蔬	玉米蒸蛋	彩繪高麗菜	柴魚南瓜湯		醣類(g)	主食類	8
		鴨丁(Q) 18Kg	冷凍青花菜(CAS) 9Kg	蒸蛋紙(張) 15張	高麗菜(切片) 16Kg	南瓜(大丁) 9Kg		127	豆魚肉蛋類	3
		米血切丁(CAS) 5.5Kg	前腿肉片*陸輝 4.5Kg	洗選蛋 11.5Kg	木耳絲 0.5Kg	洋蔥(大丁) 1.2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.4
		九層塔 0.2Kg	新鮮玉米筍 4.5Kg	玉米粒(Q) 2.3Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	柴魚片(110g/包) 1包		21.5	油脂類	2.5
		紅辣椒 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg		蒜末 0.2Kg	青蔥(珠) 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
餐數 506		蒜仁 0.2Kg	玉米濃湯粉(1K) 1包			乾海芽 0.2Kg	38.4	奶類	0	
		薑片 0.2Kg					熱量(大卡)			
							855.1			
11月15日 星期二	紫米飯	鹽酥雞	回鍋干片	蒸蘿蔔糕	炒有機黑葉白菜	針菇雪花湯		醣類(g)	主食類	8
		骨腿(骨腿丁CAS) 21Kg	高麗菜(切片) 6.7Kg	禱祥蘿蔔糕(80g*片)大 240片	有機黑葉白菜(切段*義庄) 16Kg	金針菇 4.5Kg		126.5	豆魚肉蛋類	3
		甜不辣(切絲*3K)高昇 3包	豆干片*榮洲 4.5Kg		蒜末 0.2Kg	雞蛋(kg) 3.4Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.3
		沙拉油(18L*桶) 1桶	火鍋肉片*陸輝 3.3Kg			大骨*陸輝 1.4Kg		25.5	油脂類	3.3
		香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	洋蔥(中丁) 1.5Kg			青蔥(珠) 0.2Kg		蛋白質(g)	水果類	0
餐數 506		九層塔 0.2Kg	胡蘿蔔(切片) 1.2Kg				38.3	奶類	0	
		蒜仁 0.2Kg	青蔥(珠) 0.2Kg				熱量(大卡)			
							888.7			
11月16日 星期三	燴飯	沙茶豬肉燴飯	滷油腐	奶皇包	炒青江菜	白菜蛋花湯		醣類(g)	主食類	8
		火鍋肉片*陸輝 10Kg	大三角豆腐(55g*個)榮 240個	小奶黃包(32g*南山) 240個	青江菜(切段) 16.9Kg	小白菜(切段) 4.5Kg		127	豆魚肉蛋類	2.5
		洋蔥(粗絲) 6.8Kg	滷包 2個		蒜末 0.2Kg	洗選蛋 3.3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.4
		玉米粒(Q) 3.3Kg				柴魚片(110g/包) 1包		22.5	油脂類	3
		沙茶醬(737g/罐) 1罐				胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg		蛋白質(g)	水果類	0
餐數 506		洋菇罐頭(3K*桶) 1桶				薑絲 0.2Kg	34.9	奶類	0	
		胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg				大骨*陸輝 1.5Kg	熱量(大卡)			
		青蔥(切段) 0.2Kg					850.1			
11月17日 星期四	蕎麥飯	蠔油蒸魚片	爆炒鹹豬肉	青蔥碎脯蛋	炒油菜	藥膳排骨湯		醣類(g)	主食類	7
		鯊魚(切片*Q) 240片	洋蔥(粗絲) 9Kg	洗選蛋 11.5Kg	油菜(切段) 16Kg	米血切丁(CAS) 3.3Kg		112	豆魚肉蛋類	3.3
		寬粉 1.2Kg	鹹豬肉片(KG*今元) 6.7Kg	碎脯 1.8Kg	蒜末 0.2Kg	十全藥膳排骨包 3包		脂肪(g)	蔬菜類	1.4
		青蔥(切段) 0.2Kg	彩椒(切粗絲) 1.2Kg	青蔥(珠) 1.2Kg		秀珍菇 3Kg		24.9	油脂類	3
		薑絲 0.2Kg	青蔥(切段) 0.2Kg			軟骨丁*溫 3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
餐數 506		紅辣椒 0.2Kg	粗粒黑胡椒(KG) 0.2Kg				38.5	奶類	0	
		蒜末 0.2Kg					熱量(大卡)			
							826.1			
11月18日 星期五	白米飯	糖醋排骨	咖哩肉末	黃瓜燴鴿蛋	炒大陸妹	味噌魚湯		醣類(g)	主食類	7.8
		前腿肉丁*陸輝 11.5Kg	馬鈴薯(小丁) 9Kg	胡瓜(切片) 12.5Kg	大陸妹(切段) 16Kg	鯊魚(切丁*Q)包冰 8Kg		125	豆魚肉蛋類	3
		軟骨丁*溫 6.5Kg	豬絞肉(絞肉*溫) 5.5Kg	鴨鴨蛋(鴿蛋Q) 3Kg	蒜末 0.2Kg	味噌(3K*盒) 1盒		脂肪(g)	蔬菜類	1.6
		彩椒(大丁) 2.3Kg	胡蘿蔔(小丁) 2.3Kg	木耳絲 1.2Kg		粗豆腐(尺四)5K 1盤		25.5	油脂類	3.3
		洋蔥(大丁) 1.2Kg	咖哩粉(600g*小磨坊) 1盒	胡蘿蔔(切片) 1.2Kg		洋蔥(切絲) 0.6Kg		蛋白質(g)	水果類	0
餐數 506		鳳梨罐頭(3K*桶) 1罐	青蔥(珠) 0.2Kg	蝦米(冬蝦) 0.2Kg		薑絲 0.2Kg	38.2	奶類	0	
		蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐					熱量(大卡)			
							882.3			

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：