

彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第一學期第14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			
11月28日	星期一	白米飯	洋芋燒肉	鴻喜菇炒蛋	照燒鮪魚丸	炒青江菜	菠菜銀魚湯		醣類(g)	主食類	7.5	
			前腿肉丁*溫 13.5Kg	洗選蛋 11.5Kg	鮪魚丸(個*CAS) 470個	青江菜(切段) 16Kg	菠菜(切段) 7Kg		120	豆魚肉蛋類	4	
			帶皮肉丁*陸輝 4.5Kg	胡蘿蔔(切絲) 3.5Kg	海苔絲(100g) 1包	蒜末 0.2Kg	大骨*陸輝 1Kg	脂肪(g)	蔬菜類	1.5		
			馬鈴薯(大丁) 3.5Kg	鴻喜菇 3.5Kg	蜜汁烤肉醬(3K*品高) 1桶		吻仔魚(KG***) 0.7Kg	24.5	油脂類	2.5		
			胡蘿蔔(大丁) 2.2Kg	青蔥(珠) 0.3Kg			魚板絲(國產) 0.2Kg	蛋白質(g)	水果類	0		
			蒜仁 0.2Kg				薑絲 0.2Kg	44.5	奶類	0		
			薑片 0.2Kg					熱量(大卡)				
餐數		225							878.5			
11月29日	星期二	藜麥小米飯	炸雞翅	干片鮮蔬	蘿蔔滷肉	炒有機苜蓿白菜	冬菜鴨湯		醣類(g)	主食類	7.3	
			雞翅(W6*CAS) 240支	豆干片*榮洲 9Kg	白蘿蔔(大丁) 9Kg	有機苜蓿白菜(切段)*義庄 16Kg	鴨丁(Q) 6.8Kg		117	豆魚肉蛋類	3.5	
			中筋麵粉(Kg) 5Kg	芹菜(切段) 2.3Kg	前腿肉丁*陸輝 3.3Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg	冬粉(Kg*小捆) 1.2Kg	脂肪(g)	蔬菜類	1.5		
			沙拉油(18L*桶) 1桶	前腿肉片*陸輝 2.2Kg	胡蘿蔔(中丁) 3.3Kg	蒜末 0.2Kg	冬菜(200g*罐) 1罐	25.5	油脂類	3		
			香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	胡蘿蔔(切片) 1.2Kg	水煮花生 1.2Kg		青蔥(珠) 0.2Kg	蛋白質(g)	水果類	0		
				木耳絲 1Kg	滷包 1個		薑絲 0.2Kg	40.6	奶類	0		
				蒜末 0.2Kg				熱量(大卡)				
餐數		225							859.9			
11月30日	星期三	韓式拌飯	泡菜肉片	綜合蔬菜	蒸地瓜	炒大陸妹	年糕湯		醣類(g)	主食類	8	
			火鍋肉片*溫 15.8Kg	玉米粒(Q) 4.5Kg	冰心地瓜(條*Q) 240條	大陸妹(切段) 16Kg	韓式年糕條(550g*新福田) 6包		129.5	豆魚肉蛋類	2.1	
			洋蔥(切絲) 3.3Kg	小黃瓜(切絲) 3.3Kg		蒜末 0.2Kg	高麗菜(切片) 4.5Kg	脂肪(g)	蔬菜類	1.9		
			韓式泡菜 3Kg	木耳絲 3.3Kg			芹菜(切段) 1Kg	21.3	油脂類	3		
			蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐	胡蘿蔔(切絲) 3.3Kg			前腿肉絲*溫 1Kg	蛋白質(g)	水果類	0		
			韓式辣椒醬(1K*罐) 1罐	黃豆芽(不漂白) 3.3Kg			胡蘿蔔(切片) 0.7Kg	32.6	奶類	0		
			熟白芝麻 0.1Kg				乾香菇絲(Kg) 0.2Kg	熱量(大卡)				
餐數		225							840.1			
12月1日	星期四	紫米飯	蔥燒鬼頭刀	咖哩什錦	蛋酥增白菜	炒油菜	九尾雞湯		醣類(g)	主食類	8	
			鬼頭刀片(Q*大台中) 240片	馬鈴薯(中丁) 9Kg	大白菜(切片) 16Kg	油菜(切段) 16Kg	新鮮玉米(切段) 4.5Kg		129	豆魚肉蛋類	2.8	
			青蔥(切段) 0.2Kg	洋蔥(大丁) 4.5Kg	洗選蛋 3.3Kg	蒜仁 0.2Kg	骨腿(骨腿丁CAS) 3Kg	脂肪(g)	蔬菜類	1.8		
			洋蔥(中丁) 0.2Kg	杏鮑菇(頭切塊) 2.2Kg	胡蘿蔔(切片) 0.6Kg		霸王狗尾雞(60g*新光) 3包	23.4	油脂類	3		
				前腿肉片*溫 2.2Kg	木耳絲 0.5Kg		枸杞 0.2Kg	蛋白質(g)	水果類	0		
				胡蘿蔔(中丁) 1.3Kg	非基改豆皮 0.5Kg		紅棗 0.2Kg	37.4	奶類	0		
				咖哩粉(600g*小磨坊) 1盒	蒜仁 0.2Kg			熱量(大卡)				
餐數		225							876.2			
12月2日	星期五	白米飯	鹽水雞	蕃茄炒蛋	培根佐青蔬	炒菠菜	南瓜養生湯		醣類(g)	主食類	7.2	
			清雞肉(CAS) 15Kg	洗選蛋 11.5Kg	冷凍青花菜(CAS) 16Kg	菠菜(切段) 18Kg	南瓜(中丁) 9Kg		119.5	豆魚肉蛋類	3	
			小黃瓜 2.3Kg	牛蕃茄(大丁) 9Kg	碎培根(津谷*CAS) 2Kg	蒜末 0.2Kg	大骨*陸輝 2Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.3		
			彩椒(大丁) 2.3Kg	蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐	白精靈菇 0.7Kg		金針菇 1.3Kg	23	油脂類	2.8		
			新鮮玉米筍 2.3Kg	青蔥(珠) 0.2Kg	蒜末 0.2Kg		洋蔥(切絲) 1.2Kg	蛋白質(g)	水果類	0		
			青蔥(珠) 0.2Kg				青蔥(珠) 0.2Kg	37.7	奶類	0		
			蒜末 0.2Kg				薑片 0.2Kg	熱量(大卡)				
餐數		225							835.8			

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：