

# 彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第一學期第15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		
12月5日 星期一	白米飯	可樂豬腳	肉圓	日式關東煮	蒜香油菜	蘿蔔排骨湯	履歷豆奶	醣類(g)	主食類	8
		豬腳丁*陸 9Kg	肉圓(50g*奇津) 240個	高麗菜(切片) 6Kg	油菜(切段) 16Kg	白蘿蔔(中丁) 6.8Kg		128	豆魚肉蛋類	3
		前腿肉丁*陸輝 6.8Kg	甜辣醬(3K*品高) 1桶	金針菇 3.3Kg	蒜末 0.2Kg	小排骨*溫 2.3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.6
		五花肉丁*陸輝 4.5Kg	蒜泥 0.3Kg	新鮮玉米筍 2.3Kg		薑片 0.2Kg		24	油脂類	3
		可樂(中)1250ml 1瓶		小黑輪絲(3K*如記CAS) 2包				蛋白質(g)	水果類	0
老薑片 0.2Kg		胡蘿蔔(切片) 1Kg			38.6	奶類	0			
蒜仁 0.2Kg		柴魚片(80g) 1包			熱量(大卡)					
餐數	225						882.4			
12月6日 星期二	地瓜飯	三杯雞丁	香菇蒸蛋	塔香海帶根	炒高麗菜	酸辣湯	養樂多優酪乳	醣類(g)	主食類	8.5
		骨腿(骨腿丁CAS) 21Kg	洗選蛋 11.5Kg	海帶根 12.5Kg	高麗菜(切片) 16Kg	洗選蛋 2.3Kg		135	豆魚肉蛋類	3
		米血切丁(CAS) 2.3Kg	生香菇(切) 2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1.5Kg	木耳絲 0.3Kg	豬血 2.3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		九層塔 0.2Kg	青蔥(珠) 0.2Kg	九層塔 0.3Kg	蒜末 0.2Kg	前腿肉絲*溫 1.2Kg		24	油脂類	3
		蒜仁 0.2Kg		蒜末 0.2Kg		粗豆腐(尺四)5K 1盤		蛋白質(g)	水果類	0
薑片 0.2Kg		薑絲 0.2Kg		木耳絲 0.6Kg	39.5	奶類	0			
胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg				香菜 0.2Kg	熱量(大卡)					
餐數	225						914			
12月7日 星期三	烏龍麵	味噌烏龍湯麵	宜蘭蔥肉餡餅	香辣毛豆莢	炒青江菜	味噌豆腐湯	光泉鮮奶	醣類(g)	主食類	7
		小烏龍麵 38Kg	蔥肉餡餅(40g*桂冠) 240個	毛豆莢(CAS) 13.5Kg	青江菜(切段) 16Kg	大骨*陸輝 2Kg		111	豆魚肉蛋類	3
		火鍋肉片*陸輝 13.5Kg	沙拉油(18L*桶) 1桶	紅辣椒 0.2Kg	蒜末 0.2Kg	粗豆腐(尺四)5K 2盤		脂肪(g)	蔬菜類	1.2
		高麗菜(切片) 6.8Kg		粗粒黑胡椒(KG) 0.2Kg		味噌(3K*盒) 1盒		24	油脂類	3
		玉米粒(Q) 2.3Kg		蒜末 0.2Kg		胡蘿蔔(切片) 1Kg		蛋白質(g)	水果類	0
洋蔥(切絲) 2.3Kg				魚板片(國產) 1Kg	36.2	奶類	0			
味醂(500ml*罐) 1罐				乾香菇( Kg) 0.2Kg	熱量(大卡)					
餐數	225						804.8			
12月8日 星期四	蕎麥飯	老酒鮮鍋魚	紅絲炒蛋	焗汁鮮蔬	炒有機荷葉白菜	蒜頭雞湯	綠洲100%柳橙汁	醣類(g)	主食類	7
		鮭魚(切丁*大台中)Q 20Kg	洗選蛋 11.5Kg	冷凍白花菜(CAS) 6Kg	有機荷葉白菜(切段) 16Kg	骨腿(骨腿丁CAS) 4.5Kg		127	豆魚肉蛋類	3.5
		洋蔥(粗絲) 3Kg	胡蘿蔔(切絲) 7Kg	冷凍青花菜(CAS) 4.5Kg	蒜末 0.2Kg	山藥(去皮) 3.3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		彩椒(大丁) 2.3Kg	青蔥(珠) 0.2Kg	前腿小肉片*溫 4.5Kg		蛤仔(Q) 1.2Kg		29.5	油脂類	3
		紹興酒 1瓶		新鮮玉米筍 4.5Kg		蒜仁 0.2Kg		蛋白質(g)	水果類	0
青蔥(切段) 0.2Kg		玉米濃湯粉(1K) 1包		枸杞 0.1Kg	48.5	奶類	1			
薑絲 0.2Kg		胡蘿蔔(切絲) 1Kg			熱量(大卡)					
餐數	225						967.5			
12月9日 星期五	白米飯	炸雞腿	茶葉蛋	蔥燒大肉包	炒青花菜	珍珠奶茶	綠洲100%柳橙汁	醣類(g)	主食類	9
		棒棒腿D5*CAS 240支	洗選蛋(粒) 250粒	大肉包(100g*桂冠) 250個	冷凍青花菜(CAS) 15Kg	二砂糖(1Kg*包) 6包		146	豆魚肉蛋類	3.5
		中筋麵粉(1K*包) 3包	茶葉蛋滷包(包) 2包		碎培根(津谷*CAS) 2Kg	麥香紅茶(60g*包) 4包		脂肪(g)	蔬菜類	1
		地瓜粉(1K*包) 3包	麥香紅茶(60g*包) 2包		生腰果 1Kg	全脂奶粉 3Kg		30	油脂類	3.5
		沙拉油(18L*桶) 1桶			蒜末 0.2Kg	粉圓(3K*包) 2包		蛋白質(g)	水果類	0
					47.5	奶類	0.5			
					熱量(大卡)					
餐數	225						1044			

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：