

# 彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第一學期第16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12日<br>星期一 | 白米飯 | 宮保雞丁                   | 壽喜燒                 | 雙色地瓜球              | 油菜                 | 結頭排骨湯           |        | 醣類(g)  | 主食類   | 8   |
|               |     | 火腿(火腿丁CAS) 21Kg        | 高麗菜(切片) 7Kg         | 紫地瓜球 240個          | 油菜(切段) 16Kg        | 結頭菜(中丁) 9Kg     |        | 129    | 豆魚肉蛋類 | 3   |
|               |     | 紅甜椒(中丁) 2.5Kg          | 火鍋肉片*陸輝 4.5Kg       | 地瓜球(個) 240個        | 蒜仁 0.2Kg           | 龍骨丁*溫 2Kg       |        | 脂肪(g)  | 蔬菜類   | 1.8 |
|               |     | 油花生 1Kg                | 蒟蒻小捲(600g*包) 4包     | 彩色蝦餅(600g) 3包      |                    | 芹菜(珠) 0.2Kg     |        | 24     | 油脂類   | 3   |
|               |     | 青蔥(切段) 0.2Kg           | 生香菇(切) 2.3Kg        | 沙拉油(18L*桶) 1桶      |                    |                 |        | 蛋白質(g) | 水果類   | 0   |
| 餐數            | 225 | 乾辣椒片(兩) 0.1兩           | 新鮮玉米筍(切片) 2.3Kg     |                    |                    |                 | 38.8   | 奶類     | 0     |     |
|               |     |                        | 胡蘿蔔(切片) 1.2Kg       |                    |                    |                 | 熱量(大卡) |        |       |     |
|               |     |                        | 味醂(500ml*罐) 1罐      |                    |                    |                 | 887.2  |        |       |     |
|               |     |                        | 柴魚片(110g/包) 1包      |                    |                    |                 |        |        |       |     |
| 12月13日<br>星期二 | 五穀飯 | 鐵路排骨                   | 鮮菇油豆腐燒              | 甜椒西蘭花              | 大陸妹                | 豬血湯             | 鮮奶     | 醣類(g)  | 主食類   | 7   |
|               |     | 濃成調理帶骨豬排Q70g 240片      | 小三角油豆腐(Kg*榮) 12Kg   | 冷凍青花菜(CAS) 12Kg    | 大陸妹(切段) 16Kg       | 豬血切中丁(豬血湯用) 9Kg |        | 113.5  | 豆魚肉蛋類 | 3.5 |
|               |     | 沙拉油(18L*桶) 1桶          | 鴻喜菇 2Kg             | 魷魚圈(1K*CAS) 6包     | 蒜末 0.2Kg           | 大骨*溫 2.3Kg      |        | 脂肪(g)  | 蔬菜類   | 1.7 |
|               |     |                        | 洋蔥(切絲) 1.5Kg        | 紅甜椒(切絲) 2.5Kg      |                    | 油蔥酥(300g) 1包    |        | 25.5   | 油脂類   | 3   |
|               |     |                        | 木耳絲 0.6Kg           | 黃甜椒(切絲) 2.5Kg      |                    | 韭菜 0.5Kg        |        | 蛋白質(g) | 水果類   | 0   |
| 餐數            | 225 | 毛豆仁(CAS) 0.6Kg         | 蒜末 0.2Kg            |                    |                    |                 | 40.2   | 奶類     | 1     |     |
|               |     | 胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg          |                     |                    |                    |                 | 熱量(大卡) |        |       |     |
|               |     | 青蔥(切段) 0.2Kg           |                     |                    |                    |                 | 844.3  |        |       |     |
| 12月14日<br>星期三 | 白米飯 | 皮蛋瘦肉粥                  | 滷五花肉                | 鮮蝦河粉               | 胡麻有機豆芽菜            | 全麥刈包            | 優酪乳    | 醣類(g)  | 主食類   | 7.5 |
|               |     | 皮蛋(個) 30個 蝦米(冬蝦) 0.2Kg | 五花肉塊(寬5cm厚2cm) 240片 | 鮮蝦河粉(國產) 240條      | 有機豆芽菜 9Kg          | 刈包皮(60g*個) 240個 |        | 118    | 豆魚肉蛋類 | 2.5 |
|               |     | 高麗菜(切片) 7Kg            | 滷包 2個               |                    | 胡蘿蔔(切絲) 2.5Kg      |                 |        | 脂肪(g)  | 蔬菜類   | 1.1 |
|               |     | 前腿肉絲*溫 3.3Kg           | 青蔥(切段) 0.2Kg        |                    | 小黃瓜(切絲) 2.3Kg      |                 |        | 22.5   | 油脂類   | 3   |
|               |     | 洗選蛋 2.3Kg              | 紅蔥頭(切碎) 0.2Kg       |                    | 木耳絲 2.3Kg          |                 |        | 蛋白質(g) | 水果類   | 0   |
| 餐數            | 225 | 胡蘿蔔(小丁) 1.2Kg          | 薑片 0.2Kg            |                    | 玉米粒(Q) 1.2Kg       |                 | 33.6   | 奶類     | 0.5   |     |
|               |     | 油蔥酥(300g) 1包           | 香菜 0.1Kg            |                    | 胡麻醬(0.6K*罐) 1罐     |                 | 熱量(大卡) |        |       |     |
|               |     | 芹菜(珠) 0.2Kg            |                     |                    | 葡萄乾(kg) 0.6Kg      |                 | 808.9  |        |       |     |
|               |     | 乾香菇絲(Kg) 0.2Kg         |                     |                    |                    |                 |        |        |       |     |
| 12月15日<br>星期四 | 燕麥飯 | 清蒸魚                    | 腰果雞丁                | 蝦仁南瓜豆腐煲            | 炒有機黑葉白菜            | 海芽雪花湯           | 鮮奶     | 醣類(g)  | 主食類   | 7.5 |
|               |     | 鯊魚(切片*Q) 240片          | 小黃瓜(小丁) 8Kg         | 南瓜(大丁) 7Kg         | 有機黑葉白菜(切段*義庄) 17Kg | 大骨*陸輝 5Kg       |        | 118.5  | 豆魚肉蛋類 | 3   |
|               |     | 彩椒(切粗絲) 2.3Kg          | 清雞肉丁CAS 5.5Kg       | 蝦仁(Q) 4.5Kg        | 蒜末 0.2Kg           | 洗選蛋 4.5Kg       |        | 脂肪(g)  | 蔬菜類   | 1.2 |
|               |     | 青蔥(切段) 0.2Kg           | 玉米粒(Q) 3.5Kg        | 鴻喜菇 2Kg            |                    | 乾海芽 0.2Kg       |        | 24     | 油脂類   | 3   |
|               |     | 薑絲 0.2Kg               | 生腰果 0.6Kg           | 粗豆腐(尺四)5K 1盤       |                    | 薑絲 0.2Kg        |        | 蛋白質(g) | 水果類   | 0   |
| 餐數            | 225 | 蒜末 0.2Kg               | 傳統豆腐(2k*盒) 1盒       |                    |                    |                 | 37.2   | 奶類     | 1     |     |
|               |     |                        |                     |                    |                    |                 | 熱量(大卡) |        |       |     |
|               |     |                        |                     |                    |                    |                 | 838.8  |        |       |     |
| 12月16日<br>星期五 | 白米飯 | 醬燒鴨丁                   | 回鍋肉片                | 黑糖馬拉糕              | 炒青江菜               | 玉米濃湯            |        | 醣類(g)  | 主食類   | 8.5 |
|               |     | 鴨丁(Q) 21Kg             | 洋蔥(粗絲) 9Kg          | 黑糖馬拉糕(50g*桂冠) 240個 | 青江菜(切段) 16Kg       | 玉米粒(Q) 3.5Kg    |        | 134.5  | 豆魚肉蛋類 | 3   |
|               |     | 米血切丁(CAS) 3.5Kg        | 鹹豬肉片(KG*今元) 6Kg     |                    | 蒜末 0.2Kg           | 洋蔥(小丁) 2.7Kg    |        | 脂肪(g)  | 蔬菜類   | 1.4 |
|               |     | 九層塔 0.2Kg              | 彩椒(切粗絲) 1.2Kg       |                    |                    | 洗選蛋 2.3Kg       |        | 24     | 油脂類   | 3   |
|               |     | 老薑片 0.2Kg              | 粗粒黑胡椒(600g*包) 1包    |                    |                    | 馬鈴薯(小丁) 2.3Kg   |        | 蛋白質(g) | 水果類   | 0   |
| 餐數            | 225 | 蒜仁 0.2Kg               | 青蔥(切段) 0.5Kg        |                    | 胡蘿蔔(小丁) 1.2Kg      |                 | 39.4   | 奶類     | 0     |     |
|               |     | 蒜末 0.2Kg               |                     |                    | 玉米濃湯粉(1K*小磨坊) 1包   |                 | 熱量(大卡) |        |       |     |
|               |     | 紅辣椒 0.1Kg              |                     |                    |                    |                 | 911.6  |        |       |     |

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：