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) 129	主食類	8
		骨腿(骨腿丁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			豆魚肉蛋類	3
		紅甜椒(中丁) 2.5Kg	火鍋肉片*陞煇 4.5Kg	地瓜球(個) 240個	蒜仁 0.2Kg	龍骨丁*溫 2Kg		脂肪(g) 24	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			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) 38.8	水果類	0
		乾辣椒片(兩) 0.1兩	新鮮玉米筍(切片) 2.3Kg						奶類	0
			胡蘿蔔(切片) 1.2Kg					熱量(大卡) 887.2		
			味醂(500ml*罐) 1罐							
餐數 225			柴魚片(110g/包) 1包							
12月13日星期二	五穀飯	鐵路排骨	鮮菇油腐燒	甜椒西蘭花	大陸妹	豬血湯	鮮奶	醣類(g) 113.5	主食類	7
		讚成調理帶骨豬排Q)70g 240片	小三角油豆腐(Kg*箊) 12Kg	冷凍青花菜(CAS) 12Kg	大陸妹(切段) 16Kg	豬血切中丁(豬血湯用) 9Kg			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) 25.5	蔬菜類	1.7
			洋蔥(切絲) 1.5Kg	紅甜椒(切絲) 2.5Kg		油蔥酥(300g) 1包			油脂類	3
			木耳絲 0.6Kg	黃甜椒(切絲) 2.5Kg		韭菜 0.5Kg		蛋白質(g) 40.2	水果類	0
			毛豆仁(CAS) 0.6Kg	蒜末 0.2Kg		薑絲 0.2Kg			奶類	1
			胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg					熱量(大卡) 844.3		
餐數 225			青蔥(切段) 0.2Kg							
12月14日星期三	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) 118	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			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) 22.5	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				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) 33.6	水果類	0
		胡蘿蔔(小丁) 1.2Kg	薑片 0.2Kg		玉米粒(Q) 1.2Kg				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) 808.9		
		芹菜(珠) 0.2Kg			葡萄乾(kg) 0.6Kg					
餐數 225		乾香菇絲(Kg) 0.2Kg								
12月15日星期四	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) 118.5	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*陞煇 5Kg			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) 24	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			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) 37.2	水果類	0
			蒜末 0.2Kg	傳統豆腐(2k*盒) 1盒					奶類	1
								熱量(大卡) 838.8		
餐數 225										
12月16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) 134.5	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			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) 24	蔬菜類	1.4
		九層塔 0.2Kg	彩椒(切粗絲) 1.2Kg			洗選蛋 2.3Kg			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) 39.4	水果類	0
		蒜仁 0.2Kg	青蔥(切段) 0.5Kg			胡蘿蔔(小丁) 1.2Kg			奶類	0
			蒜末 0.2Kg			玉米濃湯粉(1K*小磨坊) 1包		熱量(大卡) 911.6		
			紅辣椒 0.1Kg							
餐數 225										

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：