彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第一學期第17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19日星期一	白米飯	香滷雞翅	塔香海茸	烏龍豆干	炒芥蘭菜	榨菜肉絲湯		醣類(g) 121.5	主食類	7.5
		雞翅(W6*CAS) 240支	海茸(切小段) 13.5Kg	大溪黑豆干(切9丁*榮) 12Kg	芥蘭菜(切段) 16Kg	前腿肉絲*溫 3.3Kg			豆魚肉蛋類	3.5
		滷包 2個	豬絞肉(絞肉*陞燁) 2.3Kg	米血切丁(CAS) 3Kg	蒜末 0.2Kg	榨菜絲(醃) 3.3Kg		脂肪(g) 25.5	蔬菜類	1.8
		青蔥(切段) 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg	杏鮑菇(頭切塊) 3Kg		冬粉(Kg*小捆) 1.2Kg			油脂類	3
		薑片 0.2Kg	九層塔 0.2Kg	滷包 2個		胡蘿蔔(切絲) 1Kg		蛋白質(g) 41.3	水果類	0
			蒜末 0.2Kg	香菜 0.2Kg		薑絲 0.2Kg			奶類	0
餐數 225			紅辣椒 0.1Kg	蒜末 0.2Kg				熱量(大卡) 880.7		
12月20日星期二	紫米飯	鴿蛋肉燥	栗子燒白菜	美味香腸	炒大陸妹	玉米蛋花湯	鮮奶	醣類(g) 127.5	主食類	8
		豬絞肉(絞肉*陞燁) 16Kg	大白菜(切片) 12.5Kg	香腸(CAS*條) 240條	大陸妹(切段) 16Kg	玉米粒(Q) 4.5Kg			豆魚肉蛋類	3.5
		鵪鶉蛋(鴿蛋Q) 2.3Kg	前腿肉絲*陞燁 3.3Kg		蒜末 0.2Kg	洗選蛋 3.5Kg		脂肪(g) 25.5	蔬菜類	1.5
		油蔥酥(300g) 1包	栗子 1.3Kg			青蔥(珠) 0.2Kg			油脂類	3
		青蔥(珠) 0.2Kg	胡蘿蔔(切片) 0.8Kg					蛋白質(g) 42	水果類	0
		紅蔥頭(切碎) 0.2Kg	乾香菇絲(Kg) 0.2Kg						奶類	1
餐數 225			蒜末 0.2Kg					熱量(大卡) 907.5		
			蝦米(冬蝦) 0.2Kg							
12月21日星期三	白油麵	黑胡椒肉醬	玫瑰油雞排	黑糖銀絲卷	炒青江菜	羅宋湯	優酪乳	醣類(g) 126	主食類	8
		白油麵 36Kg	雞排(TS5*CAS) 240片	奇黑糖小銀絲捲(25入*包) 240個	青江菜(切段) 13Kg	馬鈴薯(中丁) 4.5Kg			豆魚肉蛋類	3.5
		豬絞肉(粗絞肉*陞) 13.5Kg	彩椒(切粗絲) 2.3Kg		蒜末 0.2Kg	小排骨*陞燁 2.3Kg		脂肪(g) 25.5	蔬菜類	1.2
		洋蔥(小丁) 4.5Kg	滷包 2個			牛蕃茄(大丁) 2.3Kg			油脂類	3
		胡蘿蔔(小丁) 2.3Kg	蒜仁 0.2Kg			洋蔥(大丁) 1.2Kg		蛋白質(g) 41.7	水果類	0
		玉米粒(Q) 2Kg				芹菜(切段) 0.2Kg			奶類	0
		黑胡椒醬(2.7K*罐) 1罐						熱量(大卡) 900.3		
餐數 225		蕃茄醬(700g*罐) 1罐								
		蘑菇醬(2.7K*罐) 1罐								
12月22日星期四	地瓜飯	香酥鯖魚	沙茶豬柳	蒸油腐	有機荷葉白菜	暖心紅豆湯圓	鮮奶	醣類(g) 140	主食類	9
		鯖魚(110片*展昇CAS)55g 240片	洋蔥(粗絲) 9Kg	大四角油豆腐(55g*備)榮 240個	有機荷葉白菜(切段)*義庄 16Kg	二砂糖(1Kg*包) 6包			豆魚肉蛋類	3.5
		地瓜粉(KG) 3Kg	前腿豬柳*溫 6.5Kg	小黃瓜(切絲) 0.7Kg	蒜末 0.2Kg	中湯圓(紅白) 4.5Kg		脂肪(g) 25.5	蔬菜類	1
		沙拉油(18L*桶) 1桶	彩椒(切粗絲) 2.3Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.7Kg		紅豆(Q) 2.3Kg			油脂類	3
			沙茶醬(737g/罐) 1罐	蒜泥 0.3Kg				蛋白質(g) 43.5	水果類	0
			青蔥(切段) 0.3Kg						奶類	1
餐數 225								熱量(大卡) 963.5		
12月23日星期五	白米飯	梅干燒肉	香鬆蒸蛋	螞蟻上樹	炒高麗菜	蘿蔔排骨湯	果汁	醣類(g) 119	主食類	7.5
		前腿肉丁*溫 13.5Kg	洗選蛋 13.5Kg	高麗菜(切片) 6.8Kg	高麗菜(切片) 16Kg	白蘿蔔(中丁) 3.5Kg			豆魚肉蛋類	4
		五花肉丁*陞燁 6Kg	味島香鬆(52g*罐) 2罐	冬粉(Kg*小捆) 3.3Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	新鮮玉米(切段) 3.5Kg		脂肪(g) 27	蔬菜類	1.3
		梅乾菜切絲 3Kg		豬絞肉(絞肉*溫) 2.3Kg	蒜末 0.2Kg	小排骨*溫 2.3Kg			油脂類	3
				木耳絲 0.6Kg		胡蘿蔔(中丁) 1.2Kg		蛋白質(g) 44.3	水果類	0
				胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg		芹菜(珠) 0.2Kg			奶類	0
餐數 225				乾香菇絲(Kg) 0.2Kg				熱量(大卡) 896.2		

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：