

彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第一學期第18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26日	白米飯	香酥半雞	蒸水餃	港式豆腐煲	美生菜	蘿蔔肉羹湯		糖類(g)	主食類	8
		半香雞排退冰(150g*片)代 240片	熟水餃(個*奇美味你好) 480個	大白菜(切片) 9Kg	美生菜(切段) 16Kg	白蘿蔔(中丁) 8Kg				
星期一	餐數 230	中筋麵粉(Kg) 3Kg	蒜泥 0.2Kg	寬粉 1.2Kg	蒜末 0.2Kg	肉羹(慶豐) 3.3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		地瓜粉(Kg) 3Kg		豬絞肉(絞肉*溫) 1.2Kg		芹菜(珠) 0.2Kg				
星期二	餐數 230	沙拉油(18L*桶) 1桶		粗豆腐(尺四)5K 1盤		薑片 0.2Kg		蛋白質(g)	水果類	0
				傳統豆腐(2k*盒) 1盒						
12月27日	五穀飯	三杯魷魚圈	白玉菇炒蛋	黃瓜鮮燴	有機高麗菜	南瓜金菇湯		糖類(g)	主食類	7.5
		魷魚圈(CAS) 9Kg	洗選蛋 9Kg	胡瓜(切片) 13.5Kg	有機高麗菜(片) 16Kg	南瓜(中丁) 4.5Kg				
星期二	餐數 230	豆干片*榮洲 6.8Kg	雪白菇 4.5Kg	前腿肉片*溫 2.3Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	金針菇 3.3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.2
		杏鮑菇(頭切片) 4.5Kg	紅甜椒(大丁) 2.3Kg	胡蘿蔔(切片) 1.8Kg	蒜末 0.2Kg	龍骨丁*溫 2.3Kg				
星期三	餐數 230	彩椒(切粗絲) 2.3Kg	青蔥(切段) 0.4Kg	木耳絲 1.3Kg		胡蘿蔔(中丁) 1.2Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		九層塔 0.2Kg	蒜末 0.2Kg	蒜末 0.2Kg		薑絲 0.2Kg				
12月28日	白米飯	雞肉飯	照燒魷魚丸	豆芽蘿蔔糕	炒青花菜	九尾排骨湯	優酪乳	糖類(g)	主食類	8
		清雞肉丁*CAS 13.5Kg	魷魚丸(個*CAS) 480個	禎祥蘿蔔糕(80g*片)大 240片	冷凍青花菜(CAS) 20Kg	軟骨丁*陸輝 4.5Kg				
星期三	餐數 230	小黃瓜(切絲) 2.3Kg	柴魚片(80g) 1包	豆芽菜(不漂白) 4.5Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	新鮮玉米(切段) 4.5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.2
		油蔥酥(300g) 1包	海苔絲(100g) 1包	韭菜(切段) 0.6Kg	蒜末 0.2Kg	霸王狗尾雞(60g*新光) 3包				
星期四	餐數 230	青蔥(珠) 0.2Kg	照燒醬(1.2K*小磨坊) 1罐					蛋白質(g)	水果類	0
		紅蔥頭(切碎) 0.2Kg								
12月29日	糙米飯	照燒魚	五更腸旺	綠野仙蹤	炒菠菜	海芽元氣湯	鮮奶	糖類(g)	主食類	7
		蒲燒鯛魚(110片*Q)約45g 240片	豬血切中丁(豬血湯用) 5.7Kg	冷凍青花菜(CAS) 10Kg	菠菜(切段) 16Kg	黃豆芽 3.3Kg				
星期四	餐數 230	洋蔥(切絲) 2.5Kg	豬腸切段 2.5Kg	冷凍白花菜(CAS) 6Kg	蒜末 0.2Kg	大骨*溫 2.3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.8
		熟白芝麻 0.1Kg	前腿肉絲*陸輝 2.3Kg	前腿肉絲*陸輝 1.5Kg		乾海芽 0.2Kg				
星期五	餐數 230		粗豆腐(尺四)5K 2盤	胡蘿蔔(切絲) 1Kg		薑絲 0.2Kg		蛋白質(g)	水果類	0
			酸菜絲(醃) 1.2Kg	鴻喜菇 1Kg						
12月30日	白米飯	泰式打拋豬	雞蛋蒸豆腐	台北米血糕	韭香銀芽	味噌魚湯		糖類(g)	主食類	8
		豬絞肉(絞肉*溫) 18Kg	洗選蛋 9Kg	米血切丁(CAS) 12Kg	豆芽菜 16Kg	鯊魚(切丁*Q) 4.5Kg				
星期五	餐數 230	牛蕃茄(中丁) 3.5Kg	豬絞肉(粗絞肉*溫) 2.3Kg	杏鮑菇(頭切塊) 6.5Kg	韭菜 0.5Kg	洋蔥(切絲) 1.2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.3
		洋蔥(中丁) 1.2Kg	胡蘿蔔(小丁) 1.2Kg	滷包 2個	胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg	味噌(3K*盒) 1盒				
星期五	餐數 230	九層塔 0.2Kg	柴魚片(110g/包) 1包	花生粉(Kg) 0.5Kg	蒜末 0.2Kg	柴魚片(110g/包) 1包		蛋白質(g)	水果類	0
		紅辣椒 0.1Kg	粗豆腐(尺四)5K 1盤	香菜 0.2Kg		粗豆腐(尺四)5K 1盤				
星期五	餐數 230	蒜仁 0.1Kg	傳統豆腐(2k*盒) 1盒					熱量(大卡)		875.2

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：