

彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第一學期第19週菜單內容明細表

材料用量

日期	主食	主菜		副菜	青菜	湯	水果	營養分析		
								醣類(g)	主食類	
1月3日 星期二	地瓜飯	炸雞腿	麻婆豆腐	白菜滷	炒小白菜	結頭排骨湯	履歷豆奶	醣類(g)	主食類	7
		棒棒腿D6*CAS*醃 240支 地瓜粉(KG) 3Kg 沙拉油(18L*桶) 1桶 香辣椒鹽粉(600g*小扁坊) 1盒	粗豆腐(大丁尺四)5K 3盤 豬絞肉(粗絞肉*溫) 3Kg 豆瓣醬(450g*玻璃) 1罐 青蔥 0.2Kg 紅辣椒 0.2Kg	大白菜(切片) 15Kg 非基改豆皮(條) 10條 木耳絲 1.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg 乾香菇絲(Kg) 0.2Kg 蝦米(冬蝦) 0.2Kg	小白菜(切段) 16Kg 蒜末 0.2Kg	結頭菜(中丁) 9Kg 龍骨丁*溫 2Kg 芹菜(珠) 0.2Kg		114 脂肪(g) 27 蛋白質(g) 40.3 熱量(大卡) 860.2	豆魚肉蛋類 3.5 蔬菜類 1.8 油脂類 3.3 水果類 0 奶類 0	
1月4日 星期三	細白油麵	蒜泥白肉	彩繪小瓜炒菇	冰心地瓜	炒青江菜	沙茶肉羹湯	優酪乳	醣類(g)	主食類	9
		白油麵 36Kg 火鍋肉片*陸輝 18Kg 豆芽菜(不漂白) 2.3Kg 蒜泥 0.3Kg 香菜 0.2Kg	小黃瓜(切片) 9Kg 杏鮑菇(頭切片) 3.3Kg 秀珍菇 3.3Kg 胡蘿蔔(切片) 1.2Kg 生腰果N 0.6Kg	冰心地瓜(條*Q) 240條	青江菜(切段) 16Kg 蒜末 0.2Kg	肉羹(慶豐) 6Kg 大白菜(切片) 4.5Kg 洗選蛋 2.3Kg 木耳絲 1.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg 青蔥(珠) 0.2Kg 香菜 0.2Kg 乾香菇絲(Kg) 0.2Kg		144 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 40.8 熱量(大卡) 932.7	豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 1.8 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
1月5日 星期四	蕎麥飯	清蒸石斑魚	梅干滷肉	咖哩鮮蔬	有機高麗菜	麻油雞湯	鮮奶/石斑魚替換香蕉	醣類(g)	主食類	7
		石斑魚丁(12K*箱)專素 1箱 石斑魚丁(3K*包)專素 2包 青蔥(切段) 0.2Kg 紅辣椒 0.2Kg 薑絲 0.2Kg	五花肉丁*陸輝 6Kg 前腿肉丁*陸輝 6Kg 梅乾菜切絲 1Kg 薑片 0.2Kg	冷凍青花菜(CAS) 9Kg 冷凍白花菜(CAS) 4.5Kg 火鍋肉片*陸輝 3.3Kg 新鮮玉米筍 2Kg 胡蘿蔔(切片) 1.2Kg 咖哩粉(600g*盒) 1盒	有機高麗菜(片) 16Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg 蒜末 0.2Kg	米血切丁(CAS) 4.5Kg 骨髓(骨髓丁CAS) 4.5Kg 枸杞 0.2Kg 薑片 0.2Kg		112.5 脂肪(g) 24 蛋白質(g) 36.5 熱量(大卡) 812	豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 1.5 油脂類 3 水果類 0 奶類 0	
1月6日 星期五	白米飯	花雕雞	南瓜海鮮煲	玉兔包	蒜香油菜	肉骨茶湯	果汁	醣類(g)	主食類	7.5
		骨髓(骨髓丁CAS*醃) 21Kg 洋蔥(中丁) 2.5Kg 彩椒(大丁) 2.5Kg 紹興酒 1瓶 芹菜(切段) 0.2Kg 青蔥(切段) 0.2Kg 蒜仁 0.2Kg	南瓜(大丁) 7Kg 魷魚圈(CAS) 3Kg 蝦仁(Q) 2Kg 粗豆腐(尺四)5K 1盤 傳統豆腐(2k*盒) 1盒 青蔥(珠) 0.2Kg	玉兔包(30g*個) 240個	油菜(切段) 16Kg 蒜末 0.2Kg	金針菇 4Kg 軟骨丁*陸輝 4Kg 肉骨茶包 3包 枸杞 0.2Kg 紅棗 0.2Kg 蒜仁 0.2Kg		117.5 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 37 熱量(大卡) 811.5	豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 1 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
1月7日 星期六	白米飯	麻婆魚丁	鮮蝦河粉	番茄炒蛋	大陸妹	地瓜芋圓湯		醣類(g)	主食類	8.5
		鯊魚(切丁*Q)包冰 23Kg 凍豆腐(大丁*榮) 4.5Kg 豬絞肉(粗絞肉*溫) 2.3Kg 洋蔥(大丁) 1.2Kg 青蔥(珠) 0.2Kg	鮮蝦河粉(國產) 240條	洗選蛋 11Kg 牛蕃茄(大丁) 9Kg 蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐 青蔥(珠) 0.2Kg	大陸妹 16Kg 蒜末 0.2Kg	二砂糖(1Kg*包) 7包 地瓜(大丁*泡水) 7Kg 芋圓(600g*包) 5包 薑片 0.2Kg		133.5 脂肪(g) 24 蛋白質(g) 39.2 熱量(大卡) 906.8	豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 1.2 油脂類 3 水果類 0 奶類 0	

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

製表日期：

營養師 **黃慧萍** 午餐執秘：

校長：

營養字第006700號

約用李美瑤
營養師