

彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第一學期第20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			
		主菜	主菜					醣類(g)	主食類		
1月9日 星期一	白米飯	香酥豬排		西芹炒蝦仁	咖哩魚蛋	青江菜	蘿蔔玉米湯	鮮肉	醣類(g)	120	7.5
		香蒜大排(80片*永新)75g 240片	西洋芹菜(切片) 7Kg	馬鈴薯(大丁) 7Kg	青江菜(切段) 16Kg	新鮮玉米(切段) 4.5Kg	脂肪(g)		24	3	
1月10日 星期二	蕎麥飯	香滷雞排		客家小炒	起司南瓜	蒜拌大陸妹	麵線糊	優酪乳	醣類(g)	134	8.5
		地瓜粉(KG) 3Kg	蝦仁(Q) 6Kg	黃金魚蛋(國產) 6Kg	蒜末 0.2Kg	白蘿蔔(中丁) 3.5Kg	脂肪(g)		24	3	
1月11日 星期三	粥品	什錦滷味		美味香腸	桂冠肉包	炒菠菜	皮蛋瘦肉粥	鮮奶	醣類(g)	111.5	7
		沙拉油(18L*桶) 1桶	雪白菇 3Kg	地瓜(大丁*泡水) 4.5Kg	洋蔥(小丁) 1.2Kg	龍骨丁*米迪M 2Kg	脂肪(g)		24	3	
1月12日 星期四	南瓜飯	老酒鮮鍋魚		番茄玉米肉燥	佛跳牆	有機高麗菜	蒜頭雞湯	鮮奶	醣類(g)	113	7
		胡蘿蔔(切片) 1Kg	生腰果N 0.5Kg	咖哩粉(600g*小磨坊) 1盒	青蔥(珠) 0.2Kg	青蔥(珠) 0.2Kg	脂肪(g)		24	3	
1月13日 星期五	白米飯	泡菜雞丁		麻藥雞蛋	蒸肉圓	炒油菜	金針肉絲湯	鮮奶	醣類(g)	120	7.5
		燕窩(切丁*Q)包冰 27Kg	豬絞肉(絞肉*陸輝) 9Kg	大白菜(切片) 11.5Kg	有機高麗菜(片) 16Kg	骨髓(骨髓丁CAS) 4.5Kg	脂肪(g)		21.5	3	
1月14日 星期六	白米飯	香滷雞排		客家小炒	起司南瓜	蒜拌大陸妹	麵線糊	優酪乳	醣類(g)	134	8.5
		燕窩(切丁*Q)包冰 27Kg	豬絞肉(絞肉*陸輝) 9Kg	大白菜(切片) 11.5Kg	有機高麗菜(片) 16Kg	骨髓(骨髓丁CAS) 4.5Kg	脂肪(g)		24	3	
1月15日 星期日	白米飯	香滷雞排		客家小炒	起司南瓜	蒜拌大陸妹	麵線糊	優酪乳	醣類(g)	134	8.5
		燕窩(切丁*Q)包冰 27Kg	豬絞肉(絞肉*陸輝) 9Kg	大白菜(切片) 11.5Kg	有機高麗菜(片) 16Kg	骨髓(骨髓丁CAS) 4.5Kg	脂肪(g)		24	3	

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：

※本菜單豬肉採用國產鮮豬肉

營養師：黃慧萍 午餐執秘：

校長：

營養師黃慧萍
營養字第006700號

約用李美瑤
營養師