

彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第一學期第21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		
1月16日 星期一	白米飯	香酥半雞	蒸鍋貼	鮮菇油腐燒	蒜拌大陸妹	藥膳排骨湯		糖類(g)	主食類	7.5
		半香雞排選水(150g*片)代 230片	煎熟鍋貼(28g*粒) 460粒	小三角油豆腐(Kg*榮)L 12Kg	大陸妹(切段) 16Kg	米血切丁(CAS) 4.5Kg		117.5	豆魚肉蛋類	3.5
餐數 225		地瓜粉(KG) 3Kg	蒜泥 0.2Kg	洋蔥(粗絲) 2Kg	蒜末 0.2Kg	金針菇 3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1
		沙拉油(18L*桶) 1桶		生香菇(切) 1.2Kg		當歸藥膳包 3包	25.5	蛋白質(g)	油脂類	3
				木耳絲 0.6Kg		軟骨丁*米迪M 2Kg	40.5	水果類		0
				毛豆仁(CAS) 0.6Kg			861.5	奶類		0
				胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg				熱量(大卡)		
				青蔥(切段) 0.2Kg						
1月17日 星期二	玉米香鬆飯	黑胡椒豬柳	蒸石斑魚	白玉菇炒蛋	炒菠菜	冬瓜蛤仔湯	石斑魚 替換 香蕉 鮮奶	糖類(g)	主食類	7.5
		前腿豬柳*米迪M 18Kg	石斑魚丁(3K*包)專案 2包	洗選蛋 10Kg	菠菜(切段) 16Kg	冬瓜(大丁) 10Kg		148	豆魚肉蛋類	4.5
餐數 225		洋蔥(粗絲) 3Kg	石斑魚丁(12K*箱)專案 1箱	雪白菇 4Kg	蒜末 0.2Kg	蛤仔(Q) 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.7
		彩椒(切粗絲) 3Kg	青蔥(切段) 0.2Kg	紅甜椒(大丁) 2.5Kg		薑絲 0.2Kg	30	蛋白質(g)	油脂類	2.5
		黑胡椒醬(2.7K*罐) 1罐	紅辣椒 0.2Kg	青蔥(切段) 0.4Kg			56.2	水果類		1
			薑絲 0.2Kg	蒜末 0.2Kg			1086.8	奶類		1
								熱量(大卡)		
1月18日 星期三	地瓜飯	三杯魷魚	咖哩蘑菇南瓜	紅蔥拌雲吞	青江菜	香菇雞湯	優酪乳	糖類(g)	主食類	8
		魷魚圈(1K*CAS) 11包	地瓜(大丁*泡水) 7.5Kg	桂冠小雲吞(12粒/盒) 39盒	青江菜(切段) 16Kg	新鮮玉米(切段) 6Kg		134.4	豆魚肉蛋類	2.5
餐數 225		豆干片*榮洲L 8Kg	南瓜(大丁) 4.5Kg	豆芽菜(不漂白) 2.5Kg	蒜末 0.2Kg	骨髓(骨髓丁CAS) 3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.2
		紅甜椒(大丁) 2Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M 3Kg	青蔥(珠) 0.2Kg		乾香菇朵(Kg) 0.2Kg	27.8	蛋白質(g)	油脂類	3.5
		九層塔 0.2Kg	洋蔥(中丁) 2.5Kg			薑片 0.2Kg	40.3	水果類		0
		紅辣椒 0.2Kg	咖哩粉(600g*盒) 1盒				949	奶類		0.7
		蒜仁 0.2Kg	洋菇罐頭(3K*桶) 1桶					熱量(大卡)		
1月19日 星期四	螺旋麵	照燒雞翅	義大利肉醬	芝麻包	有機高麗菜	香思Q奶	鮮奶	糖類(g)	主食類	8
		雞翅(W6*CAS) 230支	螺旋麵(500g*包) 27包	芝麻包(南山)大 230個	有機高麗菜(片) 16Kg	紅豆(Q) 3.5Kg		136	豆魚肉蛋類	3
餐數 225		照燒醬(1.2K*小磨坊) 1罐	豬絞肉(絞肉*米迪)M 9Kg		胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	粉圓 3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	0.8
		熟白芝麻 0.1Kg	洋蔥(小丁) 2.3Kg		蒜末 0.2Kg	麥香紅茶(60g*包) 3包	25.5	蛋白質(g)	油脂類	2.5
			胡蘿蔔(小丁) 1.2Kg			奶粉(1k*包) 2包	45.8	水果類		0
			黑胡椒醬(2.7K*罐) 1罐				956.7	奶類		1
			蘑菇醬(2.7K*罐) 1罐					熱量(大卡)		
月 日 星期五								糖類(g)	主食類	
									豆魚肉蛋類	
餐數								脂肪(g)	蔬菜類	
								蛋白質(g)	油脂類	
								水果類		
								奶類		
								熱量(大卡)		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本菜單豬肉採用國產鮮豬肉

設計

午餐秘書：

校長：