

彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第二學期第1週菜單內容明細表

材料用量

日期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
2月13日 星期一	白米飯	黑胡椒豬柳 前腿豬柳*米迪M 18Kg 洋蔥(粗絲) 3Kg 彩椒(切粗絲) 3Kg 黑胡椒醬(2.7K*罐) 1罐	醋溜白菜 大白菜(切片) 16.5Kg 前腿肉絲*米迪 2.3Kg 蒜仁 0.2Kg 乾辣椒片 0.1Kg	蔥花炒蛋 洗選蛋 13.8Kg 青蔥(珠) 2.3Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.8Kg	炒油菜 油菜(切段) 16Kg 蒜末 0.2Kg	海芽味噌湯 洋蔥(切絲) 5Kg 大骨*米迪 2Kg 味噌(3K*盒) 1盒 乾海芽 0.2Kg		醣類： 91.3 g 脂肪： 35.1 g 蛋白質： 36.2 g 熱量： 801大卡
餐數 230								
2月14日 星期二	紫米飯	親子雞肉井 骨髓(骨髓丁CAS) 21Kg 洗選蛋 3.5Kg 洋蔥(中丁) 2.3Kg 鴻喜菇 2.3Kg 味霖(300ml/罐) 1罐	三杯魷魚 魷魚圈(1K*CAS) 9包 豆干(豆干切片) 4.5Kg 杏鮑菇(頭切塊) 3.5Kg 彩椒(大丁) 1.2Kg 九層塔 0.2Kg	蒸鍋貼 煎熟鍋貼(28g*粒) 460粒	有機苜蓿白菜 有機苜蓿白菜(切段*順) 16Kg 蒜末 0.2Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔(中丁) 7Kg 中骨*米迪 2.5Kg 胡蘿蔔(中丁) 1.2Kg 香菜 0.1Kg	鮮奶	醣類： 127.7 g 脂肪： 25.1 g 蛋白質： 54.2 g 熱量： 967大卡
餐數 230								
2月15日 星期三	麵食(板條37K)	肉燥滷蛋 水煮蛋 230個 豬絞肉(絞肉*米迪)M 7Kg 滷包 2個 油蔥酥(300g) 1包 青蔥(切段) 0.2Kg	塔香海帶根 海帶根 11.5Kg 前腿肉絲*米迪M 3Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg	蒸燒賣 蟹黃燒賣(20g*個) 460個 前腿肉絲*米迪M 3Kg 木耳絲 1.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg 紅蔥頭(切碎) 0.2Kg 乾香菇絲(Kg) 0.2Kg	彩繪高麗菜 高麗菜(切片) 16Kg 蒜末 0.2Kg	肉骨茶湯 米血切丁(CAS) 4.5Kg 金針菇 4.5Kg 肉骨茶包 3包 軟骨丁*米迪M 3Kg 紅棗 0.2Kg 蒜仁 0.2Kg	優酪乳	醣類： 82.3 g 脂肪： 20.9 g 蛋白質： 39.1 g 熱量： 646大卡
餐數 230								
2月16日 星期四	白米飯	香酥肉魚 肉魚(尾*CAS) 230尾 地瓜粉(KG) 3Kg 沙拉油(18L*桶) 1桶	咖哩蘑菇南瓜 地瓜(大丁*泡水) 9Kg 南瓜(大丁) 4.6Kg 洋蔥(中丁) 2.5Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 2Kg 咖哩粉(600g*盒) 1盒 洋菇罐頭(3K*桶) 1桶	翡翠什錦 小黃瓜(切片) 14Kg 非基改豆皮角 2.3Kg 生腰果N 0.5Kg 木耳絲 0.2Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2Kg	有機青油菜 有機青油菜(切段*順) 16Kg 蒜末 0.2Kg	珍菇雪花湯 洗選蛋 4.5Kg 大骨*米迪M 2Kg 金針菇 2Kg 薑絲 0.2Kg	鮮奶	醣類： 116.1 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 33.3 g 熱量： 807大卡
餐數 230								
2月17日 星期五	蕎麥飯	紅燒肉 前腿肉丁*米迪M 14Kg 五花肉丁*陸輝 7Kg 滷包 2個	冰心地瓜 冰心地瓜(條*Q) 230條	蝦仁綠花椰 冷凍青花菜(CAS) 14Kg 蝦仁(Q) 4Kg 白精靈菇 2.5Kg 紅甜椒(大丁) 1.2Kg 黃甜椒(大丁) 1.2Kg	炒有機蚵白菜 有機蚵白菜(切段*順) 16Kg 薑絲 0.2Kg	酸辣湯 豬血 4.5Kg 洗選蛋 2.3Kg 前腿肉絲*米迪M 1Kg 粗豆腐(尺四*5K)L 1盤 木耳絲 0.7Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.7Kg 香菜 0.1Kg	一日蔬果(葡萄汁)	醣類： 126.8 g 脂肪： 12.5 g 蛋白質： 38.9 g 熱量： 783大卡
餐數 230								
2月18日 星期六	白米飯	玫瑰雞排 雞排(TS5*CAS) 230片 滷包 2個 紹興酒 1瓶 青蔥(切段) 0.2Kg 蒜仁 0.2Kg 薑片 0.2Kg	宮廷炒年糕 韓式年糕條(550g*新福田 16包) 生香菇(切) 3.5Kg 青椒(切絲) 2.3Kg 洋蔥(中丁) 2.3Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg 青蔥(珠) 0.2Kg 熟白芝麻 0.1Kg	白玉菇炒蛋 洗選蛋 11.5Kg 雪白菇 4.6Kg 紅甜椒(大丁) 2.3Kg 青蔥(切段) 0.2Kg 蒜末 0.2Kg	蒜香有機青松菜 有機青松菜(切段*順) 16Kg 蒜末 0.2Kg	人氣綠豆蒜 二砂糖(1Kg*包) 6包 粉圓 3.5Kg 綠豆仁(蒜) 2.3Kg 西谷米 1.8Kg		醣類： 144.7 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 44.6 g 熱量： 994大卡
餐數 230								

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：112/02/06

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

營養師：
約用李美瑤
營養師

午餐執秘：

校長：