

彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第二學期第2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	副菜	副菜	青菜	青菜	湯	湯		醣類(g)	主食類	其他		
2月20日 星期一	白米飯	古早味肉燥		鮮蝦河粉		起司鮮蔬		彩繪高麗菜		冬菜鴨湯		鮮奶	醣類(g)	主食類	7.5
		前腿絞肉*米迪M 24Kg	鮮蝦河粉(國產) 240條	冷凍青花菜(CAS) 18.5Kg	高麗菜(切片) 16Kg	鴨丁(Q) 7Kg	鮮奶	118.5	豆魚肉蛋類	3					
		油蔥酥(600g) 1包	蒜泥 0.1Kg	前腿肉片*米迪M 2.5Kg	蒜末 0.2Kg	冬粉(Kg*小捆) 1.2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.2					
		紅蔥頭(切碎) 0.2Kg	乾香菇絲(Kg) 0.2Kg	單色乳酪絲(1K*華冠) 2包	鮮奶	冬菜(200g*罐) 1罐		22.5	油脂類	2.7					
		乾香菇絲(Kg) 0.2Kg		胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg		青蔥(珠) 0.2Kg		蛋白質(g)	水果類	0					
		薑絲 0.2Kg		37.2		奶類		0							
熱量(大卡)										825.3					
2月21日 星期二	藜麥小米飯	炸雞翅		蒸蛋		爆炒肉片		有機青油菜		味噌南瓜湯		優酪乳	醣類(g)	主食類	7
		雞翅(W6*CAS)醃 240支	蒸蛋紙(張) 15張	火鍋肉片*米迪M 7Kg	有機青油菜(切段*順) 16Kg	南瓜(大丁) 5Kg	優酪乳	110	豆魚肉蛋類	3.3					
		地瓜粉(KG) 3Kg	洗選蛋 14Kg	洋蔥(粗絲) 7Kg	蒜末 0.2Kg	龍骨丁*米迪M 2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1					
		沙拉油(18L*桶) 1桶	青蔥(珠) 0.2Kg	彩椒(切粗絲) 2.5Kg	優酪乳	味噌(3K*盒) 1盒		24.9	油脂類	3					
			乾香菇絲(Kg) 0.2Kg	青蔥(切段) 0.3Kg		薄豆腐(大丁4.3K)L 1盤		蛋白質(g)	水果類	0					
			乾海芽 0.2Kg	38.1		奶類		0							
			薑片 0.2Kg	熱量(大卡)						816.5					
2月22日 星期三	刈包	滷五花肉		糖粉酸菜絲		白菜滷		炒有機味美菜		肉絲麵線糊		優酪乳	醣類(g)	主食類	7
		鮮奶刈包(南山) 240個	酸菜絲(醃) 11Kg	大白菜(切片) 16Kg	有機味美菜(切*順) 16Kg	紅麵線(切) 8.5Kg	優酪乳	112.5	豆魚肉蛋類	2.5					
		五花肉塊(寬5cm厚2cm) 240片	花生糖粉(kg) 1.2Kg	前腿肉絲*米迪M 3Kg	蒜末 0.2Kg	前腿肉絲*米迪M 3.5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5					
		滷包 2個	紅辣椒 0.2Kg	乾腐竹(KG)N 1Kg	優酪乳	油蔥酥(300g) 1包		20	油脂類	2.5					
		冰糖 1Kg	香菜 0.2Kg	木耳絲 0.8Kg		柴魚片(300g/包) 1包		蛋白質(g)	水果類	0					
紅辣椒 0.2Kg		胡蘿蔔(切絲) 0.8Kg	木耳絲 0.8Kg	33		奶類		0							
薑片 0.2Kg		乾香菇絲(Kg) 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.8Kg	熱量(大卡)						762					
蝦米(冬蝦) 0.2Kg															
2月23日 星期四	玉米香鬆飯	老酒鮮鍋魚		咖哩魚蛋		西芹炒蝦仁		有機黑葉白菜		蒜頭雞湯		鮮奶	醣類(g)	主食類	7.5
		鯊魚(切丁*Q)包冰 28Kg	馬鈴薯(大丁) 7Kg	西洋芹菜(切片) 7Kg	有機黑葉白菜(切段*順) 16Kg	骨髓(骨髓丁CAS) 6Kg	鮮奶	122.5	豆魚肉蛋類	3					
		洋蔥(粗絲) 2.5Kg	黃金魚蛋(國產) 6Kg	蝦仁(Q) 4Kg	蒜末 0.2Kg	蛤仔(Q) 2.5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2					
		彩椒(大丁) 2.5Kg	地瓜(大丁*泡水) 4.5Kg	秀珍菇 3Kg	鮮奶	蒜仁 0.2Kg		21.5	油脂類	2.5					
		紹興酒 1瓶	洋蔥(大丁) 1.5Kg	胡蘿蔔(切片) 1.2Kg		生腰果N 0.5Kg		蛋白質(g)	水果類	0					
青蔥(切段) 0.2Kg	咖哩粉(600g*小磨坊) 1盒			38		奶類		0							
薑絲 0.2Kg				熱量(大卡)						835.5					
2月24日 星期五	白米飯	照燒雞丁		沙茶豆腐煲		蒸蘿蔔糕		炒有機油菜		玉米蛋花湯		履歷豆奶	醣類(g)	主食類	7.5
		骨髓(骨髓丁CAS) 21Kg	前腿肉片*米迪M 3.5Kg	預拌蘿蔔糕(80g*片)大 240片	有機油菜(切段*義) 16Kg	玉米粒(Q) 4.5Kg	履歷豆奶	119.5	豆魚肉蛋類	3					
		彩椒(大丁) 2.3Kg	洋蔥(大丁) 2.3Kg	蒜泥 0.1Kg	蒜末 0.2Kg	洗選蛋 4.5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.4					
		照燒醬(1.2K*小磨坊) 1罐	寬粉 2.3Kg	履歷豆奶	履歷豆奶	龍骨丁*米迪M 2.5Kg		24	油脂類	3					
		熟白芝麻 0.1Kg	薄豆腐(大丁4.3K)L 2盤			青蔥(珠) 0.2Kg		蛋白質(g)	水果類	0					
	沙茶醬(737g/罐) 1罐		37.4			奶類		0							
			熱量(大卡)							843.6					

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生鮮豬肉

營養師：**黃慧萍**
營養字第006700號

午餐執秘：

校長：

約用**李美瑤**
營養師