

彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第二學期第3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		
								醣類(g)	脂肪(g)	蛋白質(g)
2月27日 星期一	調整放假							醣類(g)		
餐數	240							脂肪(g)		
								蛋白質(g)		
								熱量(大卡)		
2月28日 星期二	和平紀念日							醣類(g)		
餐數	240							脂肪(g)		
								蛋白質(g)		
								熱量(大卡)		
3月1日 星期三	白米飯	蔥燒烏魚	佛跳牆	咖哩青花	炒油菜	結頭豚骨湯	優酪乳	醣類(g)	主食類	7
餐數	230	烏魚塊(6/7*大台中)Q 240個	大白菜(切片) 14Kg	冷凍青花菜(CAS) 14Kg	油菜(切段) 16Kg	結頭菜(中丁) 7Kg		117.5	魚肉蛋類	3
		洋蔥(中丁) 2Kg	軟骨丁*米迪M 4.5Kg	火鍋肉片*米迪M 4.5Kg	蒜末 0.2Kg	軟骨丁*米迪M 2.5Kg			蔬菜類	2.5
		青蔥(切段) 0.2Kg	新鮮芋頭(大丁) 4.5Kg	白精靈菇 3Kg		胡蘿蔔(大丁) 1Kg		21.5	油脂類	2.5
		薑絲 0.2Kg	胡蘿蔔(切片) 1Kg	彩椒(切絲) 1.5Kg		芹菜(珠) 0.2Kg			蛋白質(g)	0
		紅辣椒 0.1Kg	栗子 1Kg	咖哩粉(600g*盒) 1盒				37.5	水果類	0
			青蔥(珠) 0.2Kg						熱量(大卡)	0
			乾香菇絲(Kg) 0.2Kg					813.5		
3月2日 星期四	白米飯	日式野菇炊飯	木須炒蛋	滷油腐	炒有機味美菜	蘿蔔海芽味噌湯	鮮奶	醣類(g)	主食類	7
餐數	230	清雞肉丁 13.5Kg	洗選蛋 11Kg	細豆腐(非基改)-個 240個	有機味美菜(切*順) 16Kg	白蘿蔔(小丁) 7Kg		113.5	魚肉蛋類	3.3
		高麗菜(切片) 5Kg	木耳絲 3.5Kg	滷包 2個	蒜末 0.2Kg	龍骨丁*米迪M 2Kg			蔬菜類	1.7
		生香菇(切) 2.3Kg	小黃瓜(切絲) 1.2Kg	蔥段 0.2k		味噌(3K*盒) 1盒		23.4	油脂類	2.7
		鴻喜菇 2.3Kg	胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg	薑絲 0.2k		乾海芽 0.2Kg			蛋白質(g)	0
		毛豆仁(CAS) 1.2Kg	生腰果N 0.5Kg			青蔥(珠) 0.1Kg		38.8	水果類	0
		胡蘿蔔(小丁) 1.2Kg	蒜末 0.1Kg						熱量(大卡)	0
		海苔絲(100g) 1包						819.8		
3月3日 星期五	地瓜飯	御膳大排	翡翠鮭魚	五更腸旺	有機嫩葉白菜	紅豆薏仁湯		醣類(g)	主食類	8.5
餐數	230	御膳大排(80片*強匠)75g代 240片	小黃瓜(切片) 8Kg	酸菜絲(醃) 3.5Kg	有機嫩葉白菜(切段) 16Kg	二砂糖(1Kg*包) 5包		133.5	魚肉蛋類	3.3
		沙拉油(18L*桶) 1桶	魷魚圈(1K*CAS) 5包	豬小腸*米迪(3K/包)M 3Kg	蒜末 0.2Kg	紅豆(Q) 3.5Kg			蔬菜類	1.2
			芹菜(切段) 1.2Kg	豬血 3Kg		薏仁 2.3Kg		24.9	油脂類	3
			木耳絲 1Kg	薄豆腐(大丁4.3K)L 3盤					蛋白質(g)	0
			胡蘿蔔(切絲) 1Kg	乾香菇絲(Kg) 0.2Kg				41.3	水果類	0
			生腰果N 0.5Kg						熱量(大卡)	0
								923.3		

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：

約用
營養師 李美瑤