

彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第二學期第4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		
3月6日 星期一	白米飯	麻油豬肉片	螞蟻上樹	照燒魷魚丸	炒油菜	冬瓜排骨湯		醣類： 127.5g 脂肪： 30g 蛋白質： 38.5g 熱量： 934大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	8 3 1.5 3
		火鍋肉片*米迪M 21Kg 秀珍菇 3Kg 彩椒(切粗絲) 1.5Kg 薑片 0.2Kg	高麗菜(切片) 9Kg 冬粉(Kg*小捆) 3.5Kg 前腿絞肉*米迪M 2Kg 木耳絲 0.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg 青蔥(珠) 0.2Kg	魷魚丸(個*CAS) 460個 海苔絲(100g) 1包 照燒醬(1.2K*小磨坊) 1罐	油菜(切段) 16Kg 蒜末 0.2Kg	冬瓜(大丁) 9Kg 龍骨丁*米迪M 3Kg 胡蘿蔔(切片) 1.2Kg 薑片 0.2Kg				
餐數	230									
3月7日 星期二	五穀飯	炸雞排	蝦仁南瓜豆腐煲	台北米血糕	炒有機味美菜	金針肉絲湯		醣類： 127.5g 脂肪： 34g 蛋白質： 40.6g 熱量： 978大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	8 3.3 1.5 3.5
		雞排(TS5 CAS)醃 240片 地瓜粉(KG) 3Kg 沙拉油(18L*桶) 1桶	南瓜(大丁) 9Kg 蝦仁(Q) 4Kg 粗豆腐(尺四*5K)L 2盤 青蔥(珠) 0.2Kg	米血切丁(CAS) 12Kg 杏鮑菇(頭切塊) 7Kg 滷包 2個 花生粉(KG) 0.2Kg 香菜 0.2Kg 薑片 0.2Kg	有機味美菜(切*順) 16Kg 蒜末 0.2Kg	金針菇 5Kg 前腿肉絲*米迪M 3Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 薑絲 0.2Kg				
餐數	230									
3月8日 星期三	米粉	肉絲炒米粉	什錦滷味	蒸馬拉糕	有機黑葉白菜	藥膳排骨湯	優酪乳	醣類： 112.5g 脂肪： 32.5g 蛋白質： 36.5g 熱量： 889大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7 3 1.5 3.5
		米粉 13.8Kg 蝦米(冬蝦) 0.2Kg 高麗菜(粗絲) 9.5Kg 前腿肉絲*米迪M 9Kg 冬粉(Kg*小捆) 7Kg 木耳絲 1.2Kg 芹菜(切段) 1.2Kg 紅蔥頭(切碎) 0.2Kg 乾香菇絲(Kg) 0.2Kg	豆干(四分干*榮)L 7Kg 前腿肉丁*米迪M 5Kg 海帶根 5Kg 滷包 2個 胡蘿蔔(大丁) 1.2Kg 薑片 0.2Kg 香菜 0.1Kg	冷凍馬拉糕 240個 洗選蛋 9Kg 蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐 青蔥(切段) 0.3Kg	有機黑葉白菜(切段*順) 16Kg 蒜末 0.2Kg 薑絲 0.2Kg	山藥 7Kg 軟骨丁*米迪M 3Kg 當歸藥膳包 3包 紅棗 0.2Kg				
餐數	230									
3月9日 星期四	蕎麥飯	清蒸魚片	甜椒西蘭花	蕃茄炒蛋	炒有機青江菜	蘿蔔玉米湯	鮮奶	醣類： 112.5g 脂肪： 29g 蛋白質： 36.5g 熱量： 857大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7 3 1.5 2.8
		鯊魚(切片*Q) 240片 青蔥(切段) 0.2Kg 薑絲 0.2Kg	冷凍青花菜(CAS) 12Kg 魷魚圈(1K*CAS) 6包 彩椒(切粗絲) 2.3Kg 蒜末 0.2Kg	牛蕃茄(去蒂頭) 11Kg 洗選蛋 9Kg 蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐 青蔥(切段) 0.3Kg	有機青江菜(切段*萬生) 16Kg 薑絲 0.2Kg	白蘿蔔(大丁) 3.5Kg 新鮮玉米(切段) 3.5Kg 龍骨丁*米迪M 2Kg 胡蘿蔔(切片) 1.2Kg 香菜 0.1Kg				
餐數	230									
3月10日 星期五	白米飯	洋芋燒肉	腰果雞丁	肉圓	有機蚵白菜	四神湯	津津果汁	醣類： 120g 脂肪： 30g 蛋白質： 37.5g 熱量： 900大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.5 3 1.5 3
		前腿肉丁*米迪M 15Kg 馬鈴薯(大丁) 5Kg 五花肉丁*米迪M 3Kg 胡蘿蔔(中丁) 1.2Kg	小黃瓜(小丁) 9Kg 清雞肉丁CAS 6Kg 玉米粒(Q) 1.5Kg 生腰果N 0.5Kg	肉圓(50g*奇津) 240個 蒜泥 0.3Kg	有機蚵白菜(切段*順) 16Kg 蒜末 0.2Kg	豬小腸*米迪(3K/包)M 5Kg 四神包 3包 軟骨丁*米迪M 3Kg 薏仁 0.7Kg				
餐數	230									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

設計：李美瑤

午餐秘書：陳育惠

校長：趙士登