

彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第二學期第5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13日 星期一 | 白米飯 | 喀拉雞排 | 葷菇豆腐 | 泡菜年糕 | 炒蚵白菜 | 肉骨茶湯 | | 醣類： 113.5g 脂肪： 32.5g 蛋白質： 40.2g 熱量： 907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 3.5 1.7 3 | |
| | | 無骨香雞排(70片*片)85g 230片 沙拉油(18L*桶) 1桶 香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒 | 粗豆腐(尺四*5K)L 3盤 彩椒(切粗絲) 2.5Kg 生香菇(切) 2Kg 木耳絲 1Kg 毛豆仁(CAS) 1Kg | 大白菜(切片) 12Kg 韓國年糕條(500g*包) 10包 前腿肉絲*米迪M 3Kg 韓式泡菜 3Kg 韓式辣椒醬(500g*盒) 1盒 青蔥(切段) 0.2Kg | 蚵仔白菜(切段) 16Kg 薑絲 0.2Kg | 米血切丁(CAS) 4.5Kg 肉骨茶包 3包 秀珍菇 3Kg 軟骨丁*米迪M 3Kg 蒜仁 0.2Kg | | | | | |
| 餐數 | 230 | | | | | | | | | | |
| 3月14日 星期二 | 紫米飯 | 宮保雞丁 | 綠野仙蹤 | 鮮菇滑蛋 | 炒有機苜荬白菜 | 南瓜豆腐羹 | 鮮奶 | 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 | |
| | | 骨髓(骨髓丁CAS) 24Kg 彩椒(大丁) 3Kg 油花生 1Kg 青蔥(切段) 0.2Kg 蒜仁 0.2Kg 薑片 0.2Kg 乾辣椒片 0.1Kg | 冷凍青花菜(CAS) 15Kg 螺旋麵(500g*包) 3包 豬肉絲 2Kg 鴻喜菇 2Kg 胡蘿蔔(切片) 1Kg 新鮮玉米筍(切片) 1Kg | 洗選蛋 7Kg 白精靈菇 4.6Kg 青蔥(珠) 0.2Kg 生香菇切塊 4.6Kg 甜椒塊 2.3Kg | 有機苜荬白菜(切段*順) 18Kg 蒜末 0.2Kg | 南瓜(小丁) 3.5Kg 金針菇 2.3Kg 龍骨丁*米迪M 2Kg 胡蘿蔔(小丁) 1.2Kg 薄豆腐(大丁4.3K)L 1盤 青蔥(珠) 0.2Kg | | | | | |
| 餐數 | 230 | | | | | | | | | | |
| 3月15日 星期三 | 白米飯 | 西班牙大鍋飯 | 醬油豆包 | 蒸地瓜 | 炒有機青松菜 | 冬瓜雞湯 | 優酪乳 | 醣類： 122.5g 脂肪： 27.5g 蛋白質： 36.5g 熱量： 844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 2.5 | |
| | | 前腿肉丁*米迪M 9Kg 魷魚圈(1K*CAS) 7包 玉米粒(Q) 2.5Kg 彩椒(中丁) 2.5Kg 單色乳酪絲(1K*華冠) 2包 毛豆仁(CAS) 1.2Kg 胡蘿蔔(大丁) 1.2Kg 薑黃粉(300g*小磨坊) 1罐 | 炸豆包(個*彰南)N 230個 滷包 2個 胡蘿蔔(切絲) 0.8Kg 香菜 0.2Kg 乾香菇絲(Kg) 0.2Kg | 冰心地瓜(條*Q) 230條 | 有機青松菜(切段*順) 18Kg 蒜末 0.2Kg | 冬瓜(中丁) 7Kg 骨髓(骨髓丁CAS) 3Kg 蛤仔(Q) 2Kg 薑片 0.2Kg | | | | | |
| 餐數 | 230 | | | | | | | | | | |
| 3月16日 星期四 | 南瓜飯 | 清蒸石斑魚 | 梅干滷肉 | 香蔥吉拿棒 | 炒有機廣島菜 | 豬血湯 | 鮮奶/石斑替換水果 | 醣類： 110g 脂肪： 35g 蛋白質： 43g 熱量： 927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 4 1 3 | |
| | | 石斑魚丁(3K*包)專案 2包 石斑魚丁(12K*箱)專案 1箱 青蔥(切段) 0.2Kg 紅辣椒 0.2Kg 薑絲 0.2Kg | 前腿肉丁*米迪M 18Kg 五花肉丁*米迪M 5Kg 滷包 2個 梅乾菜切絲 1.5Kg 薑片 0.2Kg | 香蔥吉拿棒(約40g*條) 230條 薯條 8Kg 沙拉油(18L*桶) 1桶 | 有機廣島菜(切段*順) 18Kg 蒜末 0.2Kg | 豬血切中丁(豬血湯用) 9.5Kg 龍骨丁*米迪M 3Kg 韭菜 0.2Kg | | | | | |
| 餐數 | 230 | | | | | | | | | | |
| 3月17日 星期五 | 白米飯 | 普羅旺斯燉肉 | 客家小炒 | 如意水餃 | 炒有機小松菜 | 紅豆花生仁湯 | 津津果汁 | 醣類： 126g 脂肪： 30g 蛋白質： 40.3g 熱量： 935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 1.2 2.7 | |
| | | 前腿肉丁*米迪M 18Kg 馬鈴薯(大丁) 3.5Kg 牛蕃茄(大丁) 2.5Kg 洋蔥(大丁) 1.2Kg 義大利綜合香料(120g*罐) 1罐 蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐 | 豆干片*榮洲L 9Kg 芹菜(切段) 4.5Kg 前腿肉絲*米迪M 2Kg 木耳絲 1Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 青蔥(切段) 0.2Kg | 熱水餃(個*奇美味你好) 460個 | 有機小松菜(切段*順) 18Kg 蒜末 0.2Kg | 二砂糖(1Kg*包) 6包 桂冠紅白小湯圓(0.6k) 4包 紅豆(Q) 3.5Kg 花生仁剖半(榮洲)L 2Kg | | | | | |
| 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：

趙士瑩