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 餐數 230	白米飯	喀拉雞排 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	草菇豆腐 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	泡菜年糕 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	炒蚵白菜 蚵仔白菜(切段) 16Kg 薑絲 0.2Kg	肉骨茶湯 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		醣類：113.5g 脂肪：32.5g 蛋白質：40.2g 熱量：907大卡	全穀雜糧類 7 豆魚蛋肉類 3.5 蔬菜類 1.7 油脂類 3 水果類 乳品類	
3月14日星期二 餐數 230	紫米飯	宮保雞丁 骨腿(骨腿丁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	綠野仙蹤 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	鮮菇滑蛋 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	炒有機荷葉白菜 有機荷葉白菜(切段*順) 18Kg 蒜末 0.2Kg	南瓜豆腐羹 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	鮮奶	醣類：120g 脂肪：30g 蛋白質：37.5g 熱量：900大卡	全穀雜糧類 7.5 豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.5 油脂類 3 水果類 乳品類	
3月15日星期三 餐數 230	白米飯	西班牙大鍋飯 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	醬油豆包 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	蒸地瓜 冰心地瓜(條*Q) 230條	炒有機青松菜 有機青松菜(切段*順) 18Kg 蒜末 0.2Kg	冬瓜雞湯 冬瓜(中丁) 7Kg 骨腿(骨腿丁CAS) 3Kg 蛤仔(Q) 2Kg 薑片 0.2Kg	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 7 豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 乳品類	
3月16日星期四 餐數 230	南瓜飯	清蒸石斑魚 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	梅干滷肉 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 香蔥吉拿棒(約40g*條) 230條 薯條 8Kg 沙拉油(18L*桶) 1桶	炒有機廣島菜 有機廣島菜(切段*順) 18Kg 蒜末 0.2Kg	豬血湯 豬血切中丁(豬血湯用) 9.5Kg 龍骨丁*米迪M 3Kg 韭菜 0.2Kg	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 7 豆魚蛋肉類 4 蔬菜類 1 油脂類 3 水果類 乳品類	
3月17日星期五 餐數 230	白米飯	普羅旺斯燉肉 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	客家小炒 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	如意水餃 熟水餃(個*奇美味你好) 460個	炒有機小松菜 有機小松菜(切段*順) 18Kg 蒜末 0.2Kg	紅豆花生仁湯 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	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 8 豆魚蛋肉類 3.3 蔬菜類 1.2 油脂類 2.7 水果類 乳品類	

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