

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 鮭魚圈(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：

趙士登