

彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第二學期第6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20日 星期一	白米飯	古早味滷肉	御品白菜滷	青花魷魚	炒大陸妹	蘿蔔排骨湯		醣類：	全穀雜糧類	6	
		前腿肉丁*米迪M 18.5Kg	大白菜(切片) 14Kg	冷凍青花菜(CAS) 15Kg	大陸妹(切段) 16Kg	白蘿蔔(大丁) 7Kg		102.5	豆魚蛋肉類	3.4	
餐數 240		五花肉丁*米迪M 4.5Kg	碎培根(黑橋) 4Kg	魷魚圈(1K*CAS) 4包	蒜末 0.2Kg	龍骨丁*米迪M 3Kg		脂肪：	蔬菜類	2.5	
		滷包 2個	胡蘿蔔(切片) 1Kg	彩椒(切絲) 2.5Kg		胡蘿蔔(中丁) 1.5Kg		29.5	油脂類	2.5	
		青蔥(切段) 0.2Kg	無鹽奶油(250g) 1條			芹菜(珠) 0.2Kg		蛋白質：	水果類		
		薑片 0.2Kg						24.5	乳品類		
							熱量：			773.5	
3月21日 星期二	燕麥飯	塔香魷魚圈	雞肉豆腐煲	蘿蔔糕	炒有機荷葉白菜	味噌海芽湯	鮮奶	醣類：	全穀雜糧類	6.5	
		魷魚圈(1K*CAS) 13包	清雞肉 6Kg	禪祥蘿蔔糕(80g*片)大 240片	有機荷葉白菜(切段*順) 16Kg	金針菇 3Kg		122	豆魚蛋肉類	3.5	
餐數 240		杏鮑菇(頭切塊) 7Kg	鴻喜菇 3Kg	蒜泥 0.2Kg	蒜末 0.2Kg	龍骨丁*米迪M 3Kg		脂肪：	蔬菜類	2.5	
		彩椒(大丁) 3Kg	粗豆腐(大丁尺四*5K)L 2盤			味噌(3K*盒) 1盒		38	油脂類	2.5	
		九層塔 0.2Kg	洋蔥(大丁) 1Kg			青蔥(珠) 0.2Kg		蛋白質：	水果類		
		蒜仁 0.2Kg	胡蘿蔔(小丁) 1Kg			乾海芽 0.2Kg		37.5	乳品類	1	
		薑片 0.2Kg	青蔥(珠) 0.2Kg				熱量：			980	
3月22日 星期三	虎咬豬	滷里肌肉	刈包	燒賣	炒有機小松菜(縣產)	麵線糊	優酪乳	醣類：	全穀雜糧類	6.5	
		生鮮後腿肉排(60g*香里) 240片	鮮奶刈包(南山) 240個	紫米珍珠丸(個) 240個	有機小松菜(切段*義庄) 16Kg	紅麵線(切) 8Kg		116.9	豆魚蛋肉類	3	
餐數 240		滷包 2個	酸菜絲(醃) 10Kg	蟹黃燒賣(20g*個) 240個	蒜末 0.2Kg	前腿肉絲*米迪M 3Kg		脂肪：	蔬菜類	2.2	
		青蔥(切段) 0.2Kg	花生粉(KG) 1.2Kg			油蔥酥(300g) 1包		33.1	油脂類	2.5	
		薑片 0.2Kg				柴魚片(110g/包) 1包		蛋白質：	水果類		
						木耳絲 0.6Kg		32.4	乳品類	0.7	
							熱量：			895.1	
3月23日 星期四	紫米飯	清蒸魚片	咖哩蘑菇南瓜	肉絲炒海根	炒高麗菜	九尾雞湯	鮮奶	醣類：	全穀雜糧類	6.5	
		鯊魚(切片*Q) 240片	地瓜(大丁*泡水) 9Kg	海帶根 11Kg	高麗菜(切片) 16Kg	骨髓(骨髓丁CAS) 6Kg		117.5	豆魚蛋肉類	3.5	
餐數 240		板條 2.4Kg	南瓜(大丁) 5Kg	前腿肉絲*米迪M 3Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg	鴻喜菇 4Kg		脂肪：	蔬菜類	1.6	
		胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg	前腿絞肉*米迪M 3Kg	彩椒(切絲) 2.5Kg	蒜末 0.2Kg	霸王狗尾雞(60g*新光) 3包		38	油脂類	2.5	
		青蔥(切段) 0.2Kg	咖哩粉(600g*小磨坊) 1盒	九層塔 0.3Kg		蒜仁 0.2Kg		蛋白質：	水果類		
		薑絲 0.2Kg	洋菇罐頭(3K*桶) 1桶			紅棗 0.1Kg		33	乳品類	1	
							熱量：			944	
3月24日 星期五	白米飯	栗子燒雞	玉米炒蛋	大瓜鮮菇	炒有機青松菜	酸辣湯	津津果汁	醣類：	全穀雜糧類	6.5	
		骨髓(骨髓丁CAS) 24Kg	雞蛋(kg) 9Kg	胡瓜(切片) 11Kg	有機青松菜(切段*順) 16Kg	豬血 4.5Kg		117.5	豆魚蛋肉類	3.5	
餐數 240		栗子 1.2Kg	玉米粒(Q) 7Kg	秀珍菇 3Kg	蒜末 0.2Kg	洗選蛋 2Kg		脂肪：	蔬菜類	1.6	
		青蔥(切段) 0.2Kg	胡蘿蔔(小丁) 1Kg	前腿肉片*米迪M 3Kg		前腿肉絲*米迪M 1Kg		38	油脂類	2.5	
		蒜仁 0.2Kg	青蔥(珠) 0.2Kg	胡蘿蔔(切片) 1Kg		粗豆腐(尺四*5K)L 1盤		蛋白質：	水果類		
		薑片 0.2Kg		木耳 0.6Kg		木耳絲 0.7Kg		33	乳品類	1	
							熱量：			944	
3月25日 星期六	白米飯	炸豬排	家常滷味	芝麻包	炒有機油菜	冬瓜蛤仔湯		醣類：	全穀雜糧類	6.5	
		醬燒大排(80片*強匠) 75g 240片	大溪黑豆干(12丁*榮)L 9Kg	桂冠芝麻包(30g*粒) 240粒	有機油菜(切段*順) 16Kg	冬瓜(中丁) 7Kg		105	豆魚蛋肉類	3.5	
餐數 240		沙拉油(18L*桶) 1桶	米血切丁(CAS) 6Kg		蒜末 0.2Kg	蛤仔(Q) 3Kg		脂肪：	蔬菜類	1.5	
			杏鮑菇頭切塊 2Kg			龍骨丁*米迪M 3Kg		35	油脂類	3.5	
			滷包 2個					薑片 0.2Kg	蛋白質：	水果類	
			胡蘿蔔(大丁) 1.2Kg						20.5	乳品類	
		花生粉(KG) 0.5Kg					熱量：			817	
		香菜 0.1Kg									

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：

午餐秘書：

校長：