

彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第二學期第8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			
4 月 3 日 星期 一		國	定	假	日						
	餐數 240										
4 月 4 日 星期 二		兒		童		節					
	餐數 240										
4 月 5 日 星期 三		清		明		節					
	餐數 240										
4 月 6 日 星期 四	蕎麥飯	香酥肉魚	什錦滷味	玉米四色	彩繪高麗菜	南瓜鮮菇湯		醣類	全穀雜糧類	6	
		肉魚(尾*CAS) 240尾	大溪黑豆干(切9丁*袋) 8Kg	馬鈴薯(小丁) 6Kg	高麗菜(切片) 16Kg	南瓜(大丁) 7Kg	79	豆魚蛋肉類	3		
		地瓜粉(KG) 2Kg	白蘿蔔(大丁) 6Kg	清雞肉(CAS) 6Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	金針菇 3Kg	脂肪	蔬菜類	1.4		
		沙拉油(18L*桶) 1桶	前腿肉丁*陸輝 3Kg	小黃瓜(小丁) 5Kg	蒜末 0.2Kg	中骨*陸輝 2Kg	42	油脂類	3		
		香辣椒鹽粉(600g*小膠坊) 1盒	滷包 2個	玉米粒(Q) 2Kg		青蔥(珠) 0.2Kg	蛋白質	水果類			
			胡蘿蔔(大丁) 1.5Kg	生腰果N 0.5Kg		薑片 0.2Kg	33	乳品類			
			青蔥(珠) 0.2Kg				熱量				
			薑片 0.2Kg				826				
4 月 7 日 星期 五	白米飯	滷雞翅	泡菜年糕	鐵板銀芽	炒有機青松菜(縣產)	味噌豆腐湯	一日蔬果	醣類	全穀雜糧類	6	
		雞翅(W6*CAS) 240支	韓國年糕條(500g*包) 11包	豆芽菜 11.5Kg	有機青松菜*切頭(彰化) 16Kg	鯊魚(切丁*Q) 2.5Kg		96	豆魚蛋肉類	3	
		滷包 2個	大白菜(切片) 8Kg	前腿肉絲*陸輝 3Kg	蒜末 0.2Kg	細豆腐(小丁尺—5K) 2盤	脂肪	蔬菜類	1.8		
		薑片 0.2Kg	前腿肉片*陸輝 3Kg	木耳絲 1.2Kg		洋蔥(切絲) 1.2Kg	40.2	油脂類	2.8		
			韓式泡菜 2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg		味噌(3K*盒) 1盒	蛋白質	水果類	1		
			胡蘿蔔(切片) 1Kg			青蔥(珠) 0.2Kg	33	乳品類			
							熱量				
							877.8				

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： 約用李美瑤
營養師

午餐秘書： 教師兼陳育惠
午餐秘書

校長： 大城國中
校長趙士瑩