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 79	全穀雜糧類	6
		肉魚(尾*CAS) 240尾	大溪黑豆干(切9丁*箔)L 8Kg	馬鈴薯(小丁) 6Kg	高麗菜(切片) 16Kg	南瓜(大丁) 7Kg		脂肪 42	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		蛋白質 33	蔬菜類	1.4
		沙拉油(18L*桶) 1桶	前腿肉丁*陞煇 3Kg	小黃瓜(小丁) 5Kg	蒜末 0.2Kg	中骨*陞煇 2Kg		熱量 826	油脂類	3
		香辣椒鹽粉(600g*小廚坊) 1盒	滷包 2個	玉米粒(Q) 2Kg		青蔥(珠) 0.2Kg			水果類	
餐數 230			胡蘿蔔(大丁) 1.5Kg	生腰果N 0.5Kg		薑片 0.2Kg			乳品類	
			青蔥(珠) 0.2Kg							
			薑片 0.2Kg							
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 96	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*切順(彰化) 16Kg	鯊魚(切丁*Q) 2.5Kg		脂肪 40.2	豆魚蛋肉類	3
		滷包 2個	大白菜(切片) 8Kg	前腿肉絲*陞煇 3Kg	蒜末 0.2Kg	細豆腐(小丁尺一5K)L 2盤		蛋白質 33	蔬菜類	1.8
		薑片 0.2Kg	前腿肉片*陞煇 3Kg	木耳絲 1.2Kg		洋蔥(切絲) 1.2Kg		熱量 877.8	油脂類	2.8
			韓式泡菜 2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg		味噌(3K*盒) 1盒			水果類	1
餐數 230			胡蘿蔔(切片) 1Kg			青蔥(珠) 0.2Kg			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：約用營養師李美瑤　　午餐秘書：教師兼午餐秘書陳育惠　　校長：大城國中校長趙士瑩