

# 彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第二學期第9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		
								醣類	全穀雜糧類	7
4月10日 星期一	白米飯	泰式打拋豬	鮮蝦河粉	腰果雞丁	彩繪高麗菜	榨菜肉絲湯		醣類	全穀雜糧類	7
		豬絞肉(絞肉*讚成) 21Kg	鮮蝦河粉(國產) 240條	小黃瓜(切片) 8Kg	高麗菜(切片) 16Kg	榨菜絲(醃) 5Kg	91.5	豆魚蛋肉類	3	
		小蕃茄(kg) 1.5Kg	蒜泥 0.3Kg	清雞肉(CAS) 6Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	前腿肉絲*陸輝 3Kg	脂肪	蔬菜類	1.5	
		魚露(300g*瓶) 1瓶	青蔥(珠) 0.2Kg	彩椒(大丁) 2.5Kg	蒜末 0.2Kg	冬粉(Kg*小捆) 1.2Kg	42	油脂類	3	
		九層塔 0.2Kg		新鮮玉米筍(切片) 2.5Kg		青蔥(珠) 0.2Kg	蛋白質	水果類		
紅蔥頭(切碎) 0.2Kg		生腰果N 0.5Kg			35	乳品類				
蒜末 0.2Kg					熱量					
紅辣椒 0.1Kg					884					
餐數										
230										
4月11日 星期二	地瓜飯	爆炒鴨丁	美味香腸	焗汁鮮蔬	炒有機荷葉白菜	玉米排骨湯		醣類	全穀雜糧類	7
		鴨丁(Q) 21Kg	香腸(條*宜泰) 240條	新鮮青花菜處理好 12Kg	有機荷葉白菜(切段*順) 16Kg	新鮮玉米(切段) 10Kg	103.5	豆魚蛋肉類	3	
		米血切丁(CAS) 5Kg		前腿肉片*米迪M 2Kg	薑絲 0.2Kg	中骨*陸輝 2Kg	脂肪	蔬菜類	1.5	
		九層塔 0.2Kg		胡蘿蔔(切片) 2Kg		香菜 0.1Kg	50	油脂類	3	
		蒜仁 0.2Kg		新鮮玉米筍 2Kg			蛋白質	水果類		
薑片 0.2Kg		鴻喜菇 2Kg			43	乳品類	1			
餐數										
230										
4月12日 星期三	麵食	炸醬麵	玫瑰油雞排	銀絲卷	炒有機青油菜	冬瓜蛤仔湯		醣類	全穀雜糧類	7
		白油麵 42Kg	雞排(TSS*CAS) 240片	小銀絲卷(40g*奇美) 240個	有機青油菜(切段*順) 16Kg	冬瓜(大丁) 10Kg	99.9	豆魚蛋肉類	3	
		豬絞肉(絞肉*讚成) 9Kg			薑絲 0.2Kg	蛤仔(Q) 3Kg	脂肪	蔬菜類	1.5	
		豆干丁*榮洲L 6Kg				中骨*陸輝 2Kg	47.6	油脂類	3	
		小黃瓜(粗絲) 5Kg				薑絲 0.2Kg	蛋白質	水果類		
胡蘿蔔(切絲) 5Kg					40.6	乳品類	0.7			
維力炸醬(800g*罐) 1罐					熱量					
餐數										
230										
4月13日 星期四	燕麥飯	香酥鯖魚	咖哩肉丁	水餃	炒有機蚵白菜(縣產)	蒜頭雞湯		醣類	全穀雜糧類	7.5
		鯖魚(110片*嚴昇CAS)55g 240片	馬鈴薯(大丁) 10Kg	巧好生水餃(個*桂冠) 480個	有機蚵白菜(切段*順)彰化 16Kg	胛腿(胛腿丁CAS) 6Kg	108	豆魚蛋肉類	3	
		沙拉油(18L*桶) 1桶	前腿肉丁*陸輝 6Kg	甜辣醬(3K*品高) 1桶	薑絲 0.2Kg	生香菇(切) 3Kg	脂肪	蔬菜類	1.2	
			洋蔥(大丁) 2.5Kg			蒜仁 0.2Kg	50	油脂類	3	
			胡蘿蔔(大丁) 2.5Kg				蛋白質	水果類		
	咖哩粉(600g*盒) 1盒				44	乳品類	1			
餐數										
230										
4月14日 星期五	白米飯	滷翅小腿	海鮮豆腐煲	肉末海茸	有機羅蔓菜	冬瓜珍珠仙草蜜		醣類	全穀雜糧類	8
		翅小腿(支*CAS) 460支	魷魚圈(1K*CAS) 6包	海茸(切小段) 16Kg	有機羅蔓菜(切*順) 16Kg	二砂糖(1Kg*包) 5包	103.5	豆魚蛋肉類	2.5	
		滷包 2個	南瓜(大丁) 5Kg	豬絞肉(絞肉*讚成) 2Kg	蒜末 0.2Kg	冬瓜糖塊 4個	脂肪	蔬菜類	1.5	
		青蔥(切段) 0.2Kg	薄豆腐(大丁4.3K)L 2盤	九層塔 0.2Kg		粉圓 3Kg	35	油脂類	2.5	
		薑片 0.2Kg	洋蔥(大丁) 1.5Kg	紅辣椒 0.2Kg		仙草凍(5k*包)藥L 2包	蛋白質	水果類		
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：約用李美瑤  
營養師

午餐秘書：教師兼陳育惠  
午餐秘書

校長：大城國中趙士瑩  
校長