彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第二學期第10週食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析		
4月17日星期一	白米飯	紅燒豬腳	白菜肉片羹	南瓜滑蛋	彩繪高麗菜	關東煮湯		醣類	全穀雜糧類	7.5
		前腿肉丁*米迪M 15Kg	大白菜(切片) 15Kg	南瓜(切片) 9.5Kg	高麗菜(切片) 16Kg	白蘿蔔(大丁) 4.5Kg		98	豆魚蛋肉類	3.3
		豬腳丁*米迪M 9Kg	前腿肉片*米迪M 3Kg	洗選蛋G 9Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	米血切丁(CAS) 4.5Kg		脂肪	蔬菜類	1.6
		滷包 2個	木耳絲 1.2Kg	青蔥(珠) 0.2Kg	蒜末 0.2Kg	新鮮玉米(切段) 4.5Kg		43.5	油脂類	3
		可樂(2L*大) 1瓶	胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg			中骨*陸燁 2Kg		蛋白質	水果類	
		老薑片 0.2Kg	蝦米(冬蝦) 0.2Kg			柴魚片(300g/包) 1包		38.1	乳品類	
		青蔥(切段) 0.2Kg				香菜 0.1Kg		熱量		
餐數 230								935.9		
4月18日星期二	紫米飯	花雕雞	虱目魚炸醬	青花炒魷魚	炒有機小松菜	豆薯蛋花湯	鮮奶	醣類	全穀雜糧類	7.5
		骨腿(骨腿丁CAS*醃) 21Kg	馬鈴薯(大丁) 8Kg	新鮮青花菜處理好 12Kg	有機小松菜(切段*順) 16Kg	豆薯(切粗絲) 6Kg		110	豆魚蛋肉類	3
		彩椒(大丁) 3Kg	小虱目魚丸(Q) 6Kg	魷魚圈(1K*CAS) 4包	蒜末 0.2Kg	洗選蛋G 2.5Kg		脂肪	蔬菜類	1.6
		雪白菇 2.5Kg	玉米粒(Q) 2.5Kg	生香菇 1.5Kg		中骨*陸燁 2Kg		50	油脂類	3
		紹興酒 1瓶	胡蘿蔔(小丁) 2.5Kg	新鮮玉米筍 1.5Kg		胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg		蛋白質	水果類	
		青蔥(切段) 0.2Kg	維力炸醬(800g*罐) 2罐	胡蘿蔔(切片) 1.2Kg		香菜 0.1Kg		44	乳品類	1
餐數 506								熱量 1066		
4月19日星期三	白米飯	野菇雞肉炊飯	滷油腐	西芹炒蝦仁	炒有機萬苣	海芽味噌湯	優酪乳	醣類	全穀雜糧類	7
		清雞肉(CAS) 12Kg	大四角油豆腐(55g*袋)素L 240個	西洋芹菜(切片) 9.5Kg	有機萬苣(切段*順) 16Kg	南瓜(小丁) 4.5Kg		100.4	豆魚蛋肉類	3
		高麗菜(切片) 2.5Kg	小黃瓜(粗絲) 3Kg	前腿肉片*米迪M 3Kg	蒜末 0.2Kg	中骨*陸燁 2Kg		脂肪	蔬菜類	1.6
		生香菇(切) 2Kg	滷包 2個	蝦仁(Q) 3Kg		味噌(3K*盒) 1盒		43.1	油脂類	2.5
		鴻喜菇 2Kg	薑絲 0.2Kg	彩椒(大丁) 1.2Kg		乾海芽 0.2Kg		蛋白質	水果類	
		毛豆仁(CAS) 1.2Kg		生腰果N 0.5Kg		薑絲 0.2Kg		40.6	乳品類	0.7
		胡蘿蔔(小丁) 1.2Kg						熱量		
		海苔絲(100g) 1包						951.9		
餐數 230										
4月20日星期四	地瓜飯	塔香蔬菜石斑魚	熱狗	金針菇炒絲瓜	炒有機菠菜(縣產)	山藥雞湯	石斑魚替換麥克雞塊<鮮奶	醣類	全穀雜糧類	7.2
		洋蔥(大丁) 3Kg	小熱狗(20g*50條*備品) 20條	絲瓜(切片) 14Kg	有機菠菜(切段*順)彰化 16Kg	骨腿(骨腿丁CAS) 6Kg		107.4	豆魚蛋肉類	3.5
		新鮮玉米筍 3Kg	小熱狗(50條*包) 14包	金針菇 3.5Kg	蒜末 0.2Kg	山藥(去皮) 4.5Kg		脂肪	蔬菜類	1.8
		彩椒(大丁) 2.5Kg	沙拉油(18L*桶) 1桶	洗選蛋G 2.5Kg		枸杞 0.2Kg		52.5	油脂類	3
		石斑魚丁(3K*包)專案 2包		胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg		蒜仁 0.2Kg		蛋白質	水果類	
		石斑魚丁(12K*箱)專案 1箱						46.9	乳品類	1
		九層塔 0.2Kg						熱量		
		蒜末 0.2Kg						1090		
餐數 230										
4月21日星期五	白米飯	無骨香雞排	桂冠肉包	麻婆豆腐	炒有機荷葉白菜	蘿蔔貢丸湯	履歷豆奶	醣類	全穀雜糧類	7
		無骨雪雞排(80片*片)75g 240片	菜肉包(桂冠) 240個	薄豆腐(大丁4.3K)L 4盤	有機荷葉白菜(切段*順) 16Kg	白蘿蔔(大丁) 7Kg		89	豆魚蛋肉類	3.3
		沙拉油(18L*桶) 1桶		豬絞肉(絞肉*讀成) 3Kg	薑絲 0.2Kg	小貢丸(慶豐) 3Kg		脂肪	蔬菜類	1
		香辣椒鹽粉(600g*小廚坊) 1盒		毛豆仁(CAS) 1.2Kg		中骨*陸燁 2Kg		43.5	油脂類	3
						香菜 0.1Kg		蛋白質	水果類	
								37.1	乳品類	
餐數 230								熱量 895.9		

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