

彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第二學期第11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	
4月24日 星期一	白米飯	南瓜燒肉	素菜卷	胡蘿蔔炒蛋	炒青江菜	味噌豆腐湯		醣類	全穀雜糧類	7.5
		前腿肉丁*米迪M 15Kg	炸素菜卷*彰南N 240個	洗選蛋G 8Kg	青江菜(切段) 16Kg	中骨*陞輝 2Kg	97.5	豆魚蛋肉類	3.5	
		南瓜(大丁) 6Kg	洋蔥(切絲) 2.5Kg	胡蘿蔔(切絲) 6Kg	蒜末 0.2Kg	粗豆腐(小丁尺四*5K)L 2盤	脂肪	蔬菜類	1.5	
		五花肉丁*米迪M 3Kg		白精靈菇 2Kg		味噌(3K*盒) 1盒	44.5	油脂類	3	
		薑片 0.2Kg		青蔥(珠) 0.2Kg		柴魚片(110g/包) 1包	蛋白質	水果類		
		香菜 0.1Kg			青蔥(珠) 0.2Kg	39.5	乳品類			
餐數	506					乾海芽 0.2Kg	熱量	948.5		
		薑絲 0.2Kg								
4月25日 星期二	胚芽米	鹽酥雞	螞蟻上樹	西洋芹魚腰果	炒有機小松菜	豬血湯	鮮奶	醣類	全穀雜糧類	7.5
		骨髓(骨髓丁CAS*醃) 21Kg	高麗菜(切片) 9Kg	西洋芹菜(切片) 10Kg	有機小松菜(切段*順) 16Kg	豬血切中丁(豬血湯用) 9Kg	97.5	豆魚蛋肉類	3	
		沙拉油(18L*桶) 1桶	冬粉(Kg*小捆) 3.5Kg	魷魚圈(1K*CAS) 6包	蒜末 0.2Kg	龍骨丁*米迪M 3Kg	脂肪	蔬菜類	1.5	
		九層塔 0.2Kg	前腿絞肉*米迪M 2Kg	胡蘿蔔(切片) 1.2Kg		韭菜 0.2Kg	46.5	油脂類	3.5	
		蒜仁 0.2Kg	木耳絲 0.5Kg	生腰果N 0.5Kg			蛋白質	水果類		
		胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg			36	乳品類				
餐數	506						熱量	952.5		
		青蔥(珠) 0.2Kg								
4月26日 星期三	白油麵	義大利肉醬	脆薯雞柳條	黑糖饅頭	炒高麗菜	玉米濃湯	優酪乳	醣類	全穀雜糧類	8
		白油麵 40Kg	檸檬雞柳條(條*大成CAS 240條)	黑糖饅頭(35g*南山) 240個	高麗菜(切片) 16Kg	玉米粒(Q) 4Kg	102	豆魚蛋肉類	3	
		豬絞肉(絞肉*米迪)M 15Kg	薯條 10Kg		胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	馬鈴薯(小丁) 3Kg	脂肪	蔬菜類	1.2	
		洋蔥(小丁) 5Kg	沙拉油(18L*桶) 1桶		蒜末 0.2Kg	洋蔥(小丁) 2Kg	46.5	油脂類	3.5	
		玉米粒(Q) 3Kg				洗選蛋G 2Kg	蛋白質	水果類		
		黑胡椒醬(2.7K*罐) 1罐			奶油(條)454g 1條	37	乳品類			
餐數	506						熱量	974.5		
		蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐								
		蘑菇醬(2.7K*罐) 1罐								
4月27日 星期四	藜麥小米飯	南洋沙嗲魚	砂鍋肉丸子	彩繪小瓜肉片	有機蚵白菜	黃瓜排骨湯	鮮奶	醣類	全穀雜糧類	7
		鯊魚(切丁*Q) 23Kg 花生粉(KG) 0.1Kg	獅子頭(30g*CAS) 240個	小黃瓜(切片) 9Kg	有機蚵白菜(切段*順) 16Kg	胡瓜(大丁) 7.5Kg	93	豆魚蛋肉類	3.3	
		胡蘿蔔(大丁) 2.5Kg	大白菜(切片) 8Kg	前腿肉片*米迪M 4Kg	蒜末 0.2Kg	龍骨丁*米迪M 2Kg	脂肪	蔬菜類	1.8	
		新鮮玉米筍(切片) 2.5Kg	木耳絲 1.2Kg	彩椒(大丁) 2Kg		鴻喜菇 1.5Kg	43.5	油脂類	3	
		沙茶醬(737g/罐) 1罐	胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg	蝦仁(Q) 2Kg			蛋白質	水果類		
					37.1	乳品類				
餐數	506						熱量	911.9		
		蒜末 0.2Kg								
		薑末 0.2Kg								
4月28日 星期五	白米飯	香滷雞排	番茄豆腐蛋	咖哩花椰肉片	炒有機青松菜(縣產)	檸檬愛玉山粉圓		醣類	全穀雜糧類	8
		雞排(TSS*CAS) 240片	牛蕃茄(大丁) 8Kg	冷凍青花菜(CAS) 15Kg	有機青松菜(切段*義)彰化 16Kg	二砂糖(1Kg*包) 3包	104.5	豆魚蛋肉類	3.5	
		滷包 2個	洗選蛋G 2.5Kg	前腿肉片*米迪M 2Kg	蒜末 0.2Kg	愛玉切(5K*包)樂L 3包	脂肪	蔬菜類	1.7	
		青蔥(切段) 0.2Kg	薄豆腐(大丁4.3K)L 2盤	胡蘿蔔(切片) 2Kg		山粉圓 1Kg	44.5	油脂類	3	
		薑片 0.2Kg	蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐	咖哩粉(600g*盒) 1盒		現榨檸檬汁(1000ml) 1瓶	蛋白質	水果類		
		青蔥(珠) 0.2Kg			40.5	乳品類				
餐數	506						熱量	980.5		

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：教師兼學務主任 **陳智誠**

校長：大城國中校長 **趙士瑩**