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

日期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析		
4月24日星期一 餐數506	白米飯	南瓜燒肉 前腿肉丁*米迪M 15Kg 南瓜(大丁) 6Kg 五花肉丁*米迪M 3Kg 薑片 0.2Kg 香菜 0.1Kg	素菜卷 炸素菜卷*彰南N 240個 洋蔥(切絲) 2.5Kg	胡蘿蔔炒蛋 洗選蛋G 8Kg 胡蘿蔔(切絲) 6Kg 白精靈菇 2Kg 青蔥(珠) 0.2Kg	炒青江菜 青江菜(切段) 16Kg 蒜末 0.2Kg	味噌豆腐湯 中骨*陞煇 2Kg 粗豆腐(小丁尺四*5K)L 2盤 味噌(3K*盒) 1盒 柴魚片(110g/包) 1包 青蔥(珠) 0.2Kg 乾海芽 0.2Kg 薑絲 0.2Kg		醣類 97.5 脂肪 44.5 蛋白質 39.5 熱量 948.5	全穀雜糧類 7.5 豆魚蛋肉類 3.5 蔬菜類 1.5 油脂類 3 水果類 乳品類	
4月25日星期二 餐數506	胚芽米	鹽酥雞 骨腿(骨腿丁CAS*醃) 21Kg 沙拉油(18L*桶) 1桶 九層塔 0.2Kg 蒜仁 0.2Kg	螞蟻上樹 高麗菜(切片) 9Kg 冬粉(Kg*小捆) 3.5Kg 前腿絞肉*米迪M 2Kg 木耳絲 0.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg 青蔥(珠) 0.2Kg	西芹魷魚腰果 西洋芹菜(切片) 10Kg 魷魚圈(1K*CAS) 6包 胡蘿蔔(切片) 1.2Kg 生腰果N 0.5Kg	炒有機小松菜 有機小松菜(切段*順) 16Kg 蒜末 0.2Kg	豬血湯 豬血切中丁(豬血湯用) 9Kg 龍骨丁*米迪M 3Kg 韭菜 0.2Kg	鮮奶	醣類 97.5 脂肪 46.5 蛋白質 36 熱量 952.5	全穀雜糧類 7.5 豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.5 油脂類 3.5 水果類 乳品類	
4月26日星期三 餐數506	白油麵	義大利肉醬 白油麵 40Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 15Kg 洋蔥(小丁) 5Kg 玉米粒(Q) 3Kg 胡蘿蔔(小丁) 2Kg 黑胡椒醬(2.7K*罐) 1罐 蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐 蘑菇醬(2.7K*罐) 1罐	脆薯雞柳條 檸檬雞柳條(條*大成)CAS 240條 薯條 10Kg 沙拉油(18L*桶) 1桶	黑糖饅頭 黑糖饅頭(35g*南山) 240個	炒高麗菜 高麗菜(切片) 16Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg 蒜末 0.2Kg	玉米濃湯 玉米粒(Q) 4Kg 馬鈴薯(小丁) 3Kg 洋蔥(小丁) 2Kg 洗選蛋G 2Kg 奶油(條)454g 1條 玉米濃湯粉(1K) 1包 胡蘿蔔(小丁) 0.5Kg	優酪乳	醣類 102 脂肪 46.5 蛋白質 37 熱量 974.5	全穀雜糧類 8 豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.2 油脂類 3.5 水果類 乳品類	
4月27日星期四 餐數506	藜麥小米飯	南洋沙嗲魚 魚魚(切丁*Q) 23Kg 花生粉(KG) 0.1Kg 胡蘿蔔(大丁) 2.5Kg 新鮮玉米筍(切片) 2.5Kg 沙茶醬(737g/罐) 1罐 魚露(500g*瓶) 1瓶 紅蔥頭(切碎) 0.2Kg 蒜末 0.2Kg 薑末 0.2Kg	砂鍋肉丸子 獅子頭(30g*CAS) 240個 大白菜(切片) 8Kg 木耳絲 1.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg	彩繪小瓜肉片 小黃瓜(切片) 9Kg 前腿肉片*米迪M 4Kg 彩椒(大丁) 2Kg 蝦仁(Q) 2Kg	有機蚵白菜 有機蚵白菜(切段*順) 16Kg 蒜末 0.2Kg	黃瓜排骨湯 胡瓜(大丁) 7.5Kg 龍骨丁*米迪M 2Kg 鴻喜菇 1.5Kg	鮮奶	醣類 93 脂肪 43.5 蛋白質 37.1 熱量 911.9	全穀雜糧類 7 豆魚蛋肉類 3.3 蔬菜類 1.8 油脂類 3 水果類 乳品類	
4月28日星期五 餐數506	白米飯	香滷雞排 雞排(TS5*CAS) 240片 滷包 2個 青蔥(切段) 0.2Kg 薑片 0.2Kg	番茄豆腐蛋 牛蕃茄(大丁) 8Kg 洗選蛋G 2.5Kg 薄豆腐(大丁4.3K)L 2盤 蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐 青蔥(珠) 0.2Kg	咖哩花椰肉片 冷凍青花菜(CAS) 15Kg 前腿肉片*米迪M 2Kg 胡蘿蔔(切片) 2Kg 咖哩粉(600g*盒) 1盒	炒有機青松菜(縣產) 有機青松菜(切段*義)彰化 16Kg 蒜末 0.2Kg	檸檬愛玉山粉圓 二砂糖(1Kg*包) 3包 愛玉切(5K*包)榮L 3包 山粉圓 1Kg 現榨檸檬汁(1000ml) 1瓶		醣類 104.5 脂肪 44.5 蛋白質 40.5 熱量 980.5	全穀雜糧類 8 豆魚蛋肉類 3.5 蔬菜類 1.7 油脂類 3 水果類 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：教師兼學務主任 陳智誠　校長：大城國中校長 趙士瑩