

彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第二學期第12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		
5月1日 星期一	白米飯	炸雞翅	蒸肉圓	蒲瓜鮮燴	炒高麗菜	番茄豆腐湯	小蕃茄	醣類	全穀雜糧類	7.5
		雞翅(W6*CAS)醃 240支 黏師又酥炸粉(1K*包) 2包 沙拉油(18L*桶) 1桶	肉圓(50g*奇津) 240個 蒜泥 0.2Kg	蒲瓜(大丁) 16Kg 秀珍菇 2Kg 前腿肉絲*陸輝 2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg 蝦米(冬蝦) 0.2Kg 薑絲 0.2Kg	高麗菜(切片) 16Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg 蒜末 0.2Kg	牛蕃茄(大丁) 6Kg 薄豆腐(大丁4.3K)L 1盤 鴻喜菇 1Kg 香菜 0.3Kg		104 脂肪 42 蛋白質 36 熱量 938	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.9 油脂類 3 水果類 0.3 乳品類	
餐數	224									
5月2日 星期二	地瓜飯	梅汁排骨	絲瓜麵麵	鮮蔬蛋	炒有機荷葉白菜	豬血湯	鮮奶	醣類	全穀雜糧類	7.5
		前腿肉丁*陸輝 12Kg 軟骨丁*米迪M 9Kg 紫蘇梅(3K*桶) 1桶 熟白芝麻 0.1Kg	王子麵(50g*滷味用) 80包 絲瓜(切片) 14Kg 木耳絲 0.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg 薑絲 0.2Kg	洗滌蛋G 8Kg 牛蕃茄(小丁) 6Kg 生香菇(切) 2.5Kg 洋蔥(小丁) 2.5Kg 毛豆仁(CAS) 0.8Kg	有機荷葉白菜(切段*順) 16Kg 蒜末 0.2Kg	豬血切中丁(豬血湯用) 9.5Kg 中骨*陸輝 3Kg 韭菜 0.2Kg		111.5 脂肪 54.5 蛋白質 44 熱量 1113	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.9 油脂類 3.5 水果類 乳品類 1	
餐數	226									
5月3日 星期三	白米飯	滷五花肉	鮮蝦河粉	刈包	炒有機小松菜	竹筍瘦肉粥	優酪乳	醣類	全穀雜糧類	7
		五花肉塊(寬3cm厚2cm) 240片 滷包 2個 薑片 0.2Kg	鮮蝦河粉(國產) 240條	鮮奶刈包(南山) 240個 花生糖粉(200g*包) 10包 香菜 0.1Kg	有機小松菜(切段*順) 16Kg 蒜末 0.2Kg	鮮筍(切絲) 9Kg 前腿肉絲*陸輝 3Kg 木耳絲 1Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 紅蔥頭(切碎) 0.2Kg 乾香菇絲(Kg) 0.2Kg 蝦皮 0.2Kg		98.4 脂肪 52.1 蛋白質 40.6 熱量 1025	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.2 油脂類 3.5 水果類 乳品類 0.7	
餐數	226									
5月4日 星期四	紫米飯	老酒鮮鍋魚	京醬肉絲	起司南瓜	炒有機蚵白菜(縣產)	三鮮湯	鮮奶	醣類	全穀雜糧類	7
		鯊魚(切丁*Q)包冰 28Kg 洋蔥(粗絲) 2.5Kg 彩椒(大丁) 2.5Kg 紹興酒 1瓶 青蔥(切段) 0.2Kg 薑絲 0.2Kg	小黃瓜(切絲) 6Kg 豆芽菜 6Kg 前腿肉絲*陸輝 6Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg 甜麵醬(3K*非基) 1箱	南瓜(大丁) 14Kg 洋蔥(大丁) 3.5Kg 豬絞肉(絞肉*米迪) 2.5Kg 單色乳酪絲(1K*華冠) 2包 生果果N 0.5Kg	有機蚵白菜(切段*順)彰化 16Kg 薑絲 0.2Kg	蝦仁(Q) 2Kg 薄豆腐(大丁4.3K)L 2盤 生香菇(切) 0.5Kg 白精靈菇 0.5Kg 青蔥(珠) 0.2Kg		105 脂肪 49 蛋白質 41.6 熱量 1027	豆魚蛋肉類 2.8 蔬菜類 1.8 油脂類 3 水果類 乳品類 1	
餐數	226									
5月5日 星期五	白米飯	沙嗲雞	五香豆包	三杯魷魚鮑菇	炒有機味美菜	大瓜鮮菇湯		醣類	全穀雜糧類	7
		骨腿(骨腿丁CAS) 12Kg 都梁椰漿(400ml*罐) 2罐 彩椒(大丁) 1.3Kg 咖哩粉(600g*小磨坊) 1盒 花生粉(KG) 0.1Kg 紅蔥頭(切碎) 0.1Kg	炸豆包(個*彰南)N 122個 小黃瓜(切絲) 5.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg	杏鮑菇(頭切片) 4.5Kg 魷魚圈(1K*CAS) 3包 洋蔥(中丁) 2Kg 九層塔 0.1Kg 蒜仁 0.1Kg	有機味美菜(切*順) 9Kg 蒜末 0.1Kg	胡瓜(切片) 4Kg 金針菇 1.3Kg 中骨*陸輝 1Kg 薑片 0.1Kg		90.5 脂肪 42 蛋白質 35 熱量 880	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.3 油脂類 3 水果類 乳品類	
餐數	115									

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：教師兼學務主任 陳智誠

校長：大城國中 校長 趙士瑩