

彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第二學期第13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		
5月8日 星期一	白米飯	梅干扣肉	蠔油寬粉	大瓜鮮燴	炒青江菜	海芽蛋花湯		醣類	全穀雜糧類	7
		前腿肉丁*陸輝 12Kg	高麗菜(切片) 6Kg	胡瓜(切片) 12Kg	青江菜(切段) 16Kg	洗選蛋G 4Kg	鮮奶	93	豆魚蛋肉類	2.7
		帶皮肉丁*米迪M 6Kg	寬粉 2.5Kg	前腿肉片*陸輝 2Kg	蒜末 0.2Kg	中骨*陸輝 2Kg		脂肪	蔬菜類	1.8
		梅乾菜切絲 3.5Kg	豬絞肉(粗絞肉*陸) 2Kg	鴻喜菇 2Kg	青蔥(珠) 0.2Kg	乾海芽 0.2Kg		38.7	油脂類	2.8
		蒜仁 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1.5Kg	胡蘿蔔(切片) 1Kg				蛋白質	水果類	
薑片 0.2Kg	木耳絲 1.2Kg				32.9	乳品類				
餐數	230	紅辣椒 0.1Kg	豆瓣醬(2.8K*桶) 1桶				熱量	851.9		
5月9日 星期二	玉米香鬆飯	蔥油雞排	茄香肉燥	佛跳牆	炒有機味美菜	酸辣湯		醣類	全穀雜糧類	7
		雞排(TS5*CAS)脆皮代 240片	茄子(切段) 12Kg	大白菜(切片) 13.5Kg	有機味美菜(切*順) 16Kg	豬血 3Kg	鮮奶	105	豆魚蛋肉類	3
		彩椒(大丁) 2Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M 4.5Kg	新鮮芋頭(中丁) 2.5Kg	蒜末 0.2Kg	洗選蛋G 2Kg		50	蔬菜類	1.8
		青蔥(切段) 0.3Kg	青蔥(珠) 0.3Kg	軟骨丁*陸輝 2Kg	胡蘿蔔(切片) 1Kg	前腿肉絲*陸輝 1Kg		蛋白質	水果類	3
			紅辣椒 0.1Kg	栗子 1Kg	栗子 1Kg	粗豆腐(尺四*5K)L 1盤		43	乳品類	1
		乾香菇朵(Kg) 0.2Kg	乾香菇朵(Kg) 0.2Kg	木耳絲 0.5Kg	熱量	1042				
餐數	230				香菜 0.1Kg					
5月10日 星期三	炒麵	台式炒麵	什錦拚盤	拌毛豆莢	炒有機油菜	蘿蔔排骨湯		醣類	全穀雜糧類	7
		白油麵 39Kg 青蔥(切段) 0.2Kg	杏鮑菇(頭切塊) 9Kg	毛豆莢(CAS) 14Kg	有機油菜(切段*義) 16Kg	白蘿蔔(中丁) 7Kg	優酪乳	102.4	豆魚蛋肉類	3
		扁扁麵(切片) 16Kg 乾香菇(切) 0.2Kg	米血切丁(CAS) 6Kg	八角粒(300g*包) 1包	蒜末 0.2Kg	中骨*陸輝 2Kg		脂肪	蔬菜類	2
		前腿肉絲*陸輝 9Kg	魷魚圈(1K*CAS) 6包	蒜末 0.3Kg	粗粒黑胡椒(KG) 0.2Kg	芹菜(珠) 0.2Kg		47.6	油脂類	3
		洋蔥(切絲) 2.5Kg	沙拉油(18L*桶) 1桶	粗粒黑胡椒(KG) 0.2Kg	紅辣椒 0.1Kg			蛋白質	水果類	
胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg	黏師父酥炸粉(1K*包) 1包				40.6	乳品類		0.7		
餐數	230	牛頭牌紅蔥醬 1瓶					熱量	1000		
		油蔥酥(300g) 1包								
		紅蔥頭(切碎) 0.3Kg								
5月11日 星期四	燕麥飯	香酥肉魚	咖哩蘑菇南瓜	蒙古烤肉	炒有機空心菜(縣產)	香菇雞湯		醣類	全穀雜糧類	7
		肉魚(尾*CAS) 240尾	馬鈴薯(大丁) 8Kg	豆干片*茶洲L 6Kg	有機空心菜(切段*順)彰化 16Kg	骨髓(骨髓丁CAS) 4.5Kg	鮮奶	102.5	豆魚蛋肉類	3
		地瓜粉(KG) 3Kg	南瓜(大丁) 4.5Kg	芹菜(切段) 6Kg	蒜末 0.2Kg	杏鮑菇(頭切塊) 4Kg		脂肪	蔬菜類	1.3
		沙拉油(18L*桶) 1桶	豬絞肉(絞肉*米迪)M 3Kg	烤肉醬(240g) 3瓶	前腿肉片*陸輝 2Kg	乾香菇朵(Kg) 0.2Kg		50	油脂類	3
		香酥椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	洋蔥(中丁) 2.5Kg	前腿肉片*陸輝 2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg	薑片 0.2Kg		蛋白質	水果類	
	咖哩粉(600g*盒) 1盒	胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg	蒜末 0.2Kg	枸杞 0.1Kg	43	乳品類		1		
餐數	230	洋菇罐頭(3K*桶) 1桶			紅棗 0.1Kg		熱量	1032		
5月12日 星期五	白米飯	醬爆鴨丁	海鮮羹	塔香海茸	有機荷葉白菜	布丁奶茶		醣類	全穀雜糧類	7
		鴨丁(Q) 24Kg	肉羹(慶豐) 6Kg 香菜 0.1Kg	海茸(切小段) 15Kg	有機荷葉白菜(切段*順) 16Kg	二砂糖(1Kg*包) 6包	津津果汁	93	豆魚蛋肉類	2.8
		生腰果N 0.5Kg	豆芽菜 6Kg	前腿肉絲*陸輝 2Kg	蒜末 0.2Kg	麥香紅茶(60g*包) 4包		脂肪	蔬菜類	1.8
		青蔥(切段) 0.2Kg	鮮筍(切絲) 3Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.8Kg		布丁粉 3Kg		36.5	油脂類	2.5
		薑片 0.2Kg	蝦仁(Q) 2Kg	九層塔 0.2Kg		奶粉 2Kg		蛋白質	水果類	
紅辣椒 0.1Kg	木耳絲 1Kg	蒜末 0.2Kg			33.6	乳品類				
餐數	230	生香菇(切) 1Kg	薑絲 0.2Kg				熱量	834.9		
		金針菇 1Kg								
		胡蘿蔔(切絲) 1Kg								

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 趙士瑩
校長