

彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第二學期第14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15日 星期一	白米飯	紅燒豬腳	焗汁鮮蔬	玉米蒸蛋	彩繪高麗菜	柴魚南瓜湯		醣類	全穀雜糧類	7
		前腿肉丁*陸燻 15Kg 豬腳丁*米迪M 9Kg 八角粒(300g*包) 1包 可樂(2L*大) 1瓶 老薑片 0.2Kg 青蔥(切段) 0.2Kg 紅辣椒 0.1Kg	冷凍青花菜(CAS) 12Kg 新鮮玉米筍 3Kg 前腿肉片*陸燻 2Kg 胡蘿蔔(切片) 2Kg 玉米濃湯粉(1K) 1包	蒸蛋紙(張) 13張 洗滌蛋G 10Kg 玉米粒(Q) 2.5Kg	高麗菜(切片) 16Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg 蒜末 0.2Kg	南瓜(大丁) 9.5Kg 洋蔥(大丁) 1.2Kg 柴魚片(300g/包) 1包 乾海芽 0.2Kg		91.5 脂肪 37.5 蛋白質 35 熱量 843.5	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 乳品類	
5月16日 星期二	蕎麥飯	鹽酥雞	回鍋干片	蒸蘿蔔糕	炒有機莧菜(縣產)	金針肉絲湯	鮮奶	醣類	全穀雜糧類	7.5
		骨腿(骨腿丁CAS*醃) 21Kg 甜不辣(白片切絲) 4.5Kg 沙拉油(18L*桶) 1桶 香辣椒鹽粉(600g*小樽切) 1盒 九層塔 0.2Kg 蒜仁 0.2Kg	豆干片*榮洲L 7Kg 高麗菜(切片) 5Kg 前腿肉片*陸燻 3Kg 洋蔥(切絲) 1.5Kg 胡蘿蔔(切片) 1Kg 青蔥(切段) 0.2Kg	滷洋蘿蔔糕(80g*片)大 240片 蒜泥 0.2Kg	有機莧菜(切段*順彰化) 16Kg 蒜末 0.2Kg	金針菇 4.5Kg 前腿肉絲*米迪M 3Kg 中骨*陸燻 1Kg 木耳絲 1Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 青蔥(珠) 0.2Kg		97.5 脂肪 42 蛋白質 36 熱量 912	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.5 油脂類 3 水果類 乳品類	
5月17日 星期三	糯米飯	荷葉油飯	蜜汁雞翅	海帶三絲	炒有機萵苣	冬瓜蛤仔湯	優酪乳	醣類	全穀雜糧類	7
		長糯米 16Kg 薑片 0.2Kg 乾荷葉(張) 9張 前腿肉絲*陸燻 6Kg 玉米粒(Q) 2.5Kg 胡蘿蔔(小丁) 2.5Kg 油蔥酥(300g) 1包 紅蔥頭(切碎) 0.3Kg 乾香菇絲(Kg) 0.2Kg	雞翅(W6*CAS)醃 240支 熟白芝麻 0.1Kg	海帶絲(切段) 6Kg 芹菜(切段) 5Kg 粗豆干絲(Kg*榮)L 5Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 青蔥(切段) 0.2Kg	有機萵苣(切段)*順 16Kg 蒜末 0.2Kg	冬瓜(大丁) 12Kg 蛤仔(Q) 3Kg 薑絲 0.2Kg		92 脂肪 40.2 蛋白質 35 熱量 869.8	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.6 油脂類 2.8 水果類 乳品類	
5月18日 星期四	白米飯	海鮮什錦	蒸鍋貼	蒲瓜羹	炒有機蚵白菜	竹筍排骨湯	鮮奶	醣類	全穀雜糧類	7
		魷魚圈(1K*CAS) 9包 前腿肉片*陸燻 6Kg 蝦仁(Q) 4Kg 彩椒(中丁) 2.5Kg 單色乳酪絲(1K*華冠) 2包 胡蘿蔔(大丁) 1.2Kg 毛豆仁(CAS) 1Kg 薑黃粉(100g)分裝 1包	煎熟鍋貼(28g*粒) 480粒 蒜泥 0.2Kg	蒲瓜(大丁) 15Kg 金針菇 2.5Kg 前腿肉絲*陸燻 2Kg 胡蘿蔔(切片) 1Kg	有機蚵白菜(切段)*順 16Kg 薑絲 0.2Kg	鮮筍(切片) 9Kg 軟骨丁*陸燻 2.5Kg 薑片 0.2Kg 香菜 0.1Kg		103.5 脂肪 48.2 蛋白質 43 熱量 1020	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.8 水果類 乳品類 1	
5月19日 星期五	五穀飯	糖醋排骨	咖哩肉末	口袋餅	炒有機空心菜	味噌湯		醣類	全穀雜糧類	7
		前腿肉丁(醃) 12Kg 軟骨丁*陸燻 6Kg 彩椒(切片) 2.5Kg 洋蔥(大丁) 1Kg 鳳梨罐頭(3K*桶) 1罐 蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐	馬鈴薯(小丁) 9.5Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 6Kg 玉米粒(Q) 2.5Kg 胡蘿蔔(小丁) 1Kg 毛豆仁(CAS) 0.5Kg 青蔥(珠) 0.2Kg	口袋餅(1/2今口香) 120個	有機空心菜(切段)順 16Kg 蒜末 0.2Kg	薄豆腐(大丁4.3K)L 2盤 味噌(3K*盒) 1盒 洋蔥(切絲) 0.8Kg 青蔥(珠) 0.2Kg 乾海芽 0.2Kg 薑絲 0.2Kg		91.5 脂肪 42 蛋白質 35 熱量 884	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.5 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
午餐秘書 陳育惠

校長：

大城國中
校長 趙士瑩