

# 彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第二學期第15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		
								醣類	全穀雜糧類	
5月22日 星期一	白米飯	香菇肉燥	百菇竹筍羹	美味香腸	炒大陸妹	蔬菜蛋花湯		醣類	全穀雜糧類	7
		豬絞肉(絞肉*米迪)M 24Kg	鮮筍(切粗絲) 9Kg	香腸(條*宜素) 240條	大陸妹(切段) 16Kg	小白菜(切段) 6Kg		92.5	豆魚蛋肉類	3.3
		胡蘿蔔(小丁) 1.5Kg	前腿肉絲*陸輝 3Kg	蒜末 0.2Kg	洗選蛋G 3.5Kg	中骨*陸輝 2Kg		脂肪	蔬菜類	1.7
		紅蔥頭(切碎) 0.2Kg	鴻喜菇 3Kg	中骨*陸輝 2Kg	青蔥(珠) 0.2Kg	薑絲 0.2Kg		43.5	油脂類	3
		香菜 0.2Kg	白精靈菇 2Kg	乾香菇絲(Kg) 0.2Kg	芹菜(珠) 0.2Kg	蝦米(冬蝦) 0.2Kg		蛋白質	水果類	
		蒜末 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg	蒜末 0.2Kg	芹菜(珠) 0.2Kg	蝦米(冬蝦) 0.2Kg		37.1	乳品類	
餐數	230						熱量	909.9		
5月23日 星期二	紫米飯	美味豬排	起司洋芋	沙茶豆腐煲	炒青江菜	金針大瓜湯		醣類	全穀雜糧類	7
		聚家里肌肉排(75g*永新) 149片	馬鈴薯(大丁) 6Kg	魷魚圈(1K*Q) 2包	青江菜(切段*) 10Kg	胡瓜(大丁) 4Kg		91.5	豆魚蛋肉類	3
		美白菇 1.2Kg	洋蔥(切絲) 1.5Kg	蒜末 0.1Kg	金針菇 1.5Kg	生香菇(切) 1.2Kg		脂肪	蔬菜類	1.5
		洋蔥(小丁) 1.2Kg	豆腐(1.2K*盒)L 1盒	生香菇(切) 1.2Kg	中骨*陸輝 1Kg			42	油脂類	3
		彩椒(大丁) 1.2Kg	粗豆腐(尺4*5K)L 1盤	豬絞肉(絞肉*陸輝) 1Kg				蛋白質	水果類	
		單色乳酪絲(1K*華冠) 1包	豬絞肉(絞肉*陸輝) 1Kg	毛豆仁(CAS) 0.6Kg				35	乳品類	
餐數	145						熱量	884		
5月24日 星期三	麵食	黑胡椒螺旋麵	滷翅腿	玉米布丁酥	炒空心菜	玉米排骨湯	優酪乳	醣類	全穀雜糧類	7
		螺旋麵(500g*包) 28包	翅小腿(支*CAS) 460支	玉米布丁酥(28g*CAS) 480個	空心菜(切段) 16Kg	新鮮玉米(切段) 9Kg		97.4	豆魚蛋肉類	2.5
		馬鈴薯(小丁) 4Kg	滷包 2個	沙拉油(18L*桶) 1桶	蒜末 0.2Kg	中骨*陸輝 2Kg		脂肪	蔬菜類	1
		豬絞肉(粗絞肉*陸) 6Kg	青蔥(切段) 0.2Kg	香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	香菜 0.2Kg			45.1	油脂類	3
		洋蔥(中丁) 3Kg	薑片 0.2Kg	酥漿粉1包				蛋白質	水果類	
		胡蘿蔔(小丁) 2Kg						37.1	乳品類	0.7
餐數	230						熱量	943.9		
5月25日 星期四	南瓜飯	甘露秋刀魚	螞蟻上樹	蘿蔔蝦仁肉羹	炒有機菜(縣產)	鮮菇雞湯	鮮奶	醣類	全穀雜糧類	7
		秋刀魚(1/2切*片*Q) 240片	高麗菜(切片) 9Kg	白蘿蔔(粗絲) 9.5Kg	有機黑豬白菜(切段) 16Kg	杏鮑菇(頭切塊) 4.5Kg		106.5	豆魚蛋肉類	3
		冷凍青花菜(CAS) 8Kg	冬粉(Kg*小捆) 3.5Kg	肉羹(慶豐) 4.5Kg	蒜末 0.2Kg	骨髓(骨髓丁CAS) 3Kg		脂肪	蔬菜類	2.1
		味醂(500ml*罐) 1罐	前腿絞肉*米迪M 2Kg	蝦仁(Q) 3Kg	薑片 0.2Kg	枸杞 0.1Kg		48.2	油脂類	2.8
		柴魚片(110g/包) 1包	木耳絲 0.5Kg	木耳絲 1.2Kg	沙茶醬(737g/罐) 1罐			蛋白質	水果類	
		烏醋(5L*毅盛) 1桶	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	沙茶醬(737g/罐) 1罐	胡蘿蔔(切絲) 1Kg			43	乳品類	1
餐數	230						熱量	1032		
5月26日 星期五	白米飯	照燒雞丁	泡菜年糕	芹菜炒皮蛋	炒有機小松菜	珍珠仙草蜜	津津果汁 履歷豆奶	醣類	全穀雜糧類	8
		骨髓(骨髓丁CAS) 18Kg	大白菜(切片) 12Kg	皮蛋(個)G 30個	有機小松菜(切) 16Kg	二砂糖(1Kg*包) 6包		105.5	豆魚蛋肉類	3
		彩椒(大丁) 5Kg	韓國年糕條(500g*包) 10包	豆干片*榮洲L 7Kg	蒜末 0.2Kg	粉圓 3.5Kg		脂肪	蔬菜類	1.9
		照燒醬(1.2K*小磨坊) 1罐	火鍋肉片*陸輝 2Kg	芹菜(切段) 7Kg	胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg	仙草凍(5k*包) 榮L 3包		37.5	油脂類	2.5
		熟白芝麻 0.2Kg	韓式泡菜 2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg	木耳絲 1Kg			蛋白質	水果類	
			胡蘿蔔(切片) 0.6Kg	生腰果N 0.5Kg				37	乳品類	
餐數	230						熱量	907.5		

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  
午餐秘書 陳育惠

校長：

大城國中  
校長 趙士瑩