彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第二學期第16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29日星期一	白米飯	洋芋燒肉	鴻喜菇炒蛋	培根佐青蔬	炒高麗菜	竹筍排骨湯		醣類 94	全穀雜糧類	7
		前腿肉丁*米迪M 15Kg	洗選蛋G 9.5Kg	冷凍青花菜(CAS) 14Kg	高麗菜(切片) 16Kg	鮮筍(切片) 9.5Kg		脂肪 42	豆魚蛋肉類	3
		馬鈴薯(大丁) 5Kg	胡蘿蔔(切絲) 3.5Kg	新鮮玉米筍 2Kg	蒜末 0.2Kg	軟骨丁*米迪M 2Kg		蛋白質 35	蔬菜類	2
		五花肉丁*米迪M 3Kg	白精靈菇 3Kg	碎培根(台灣) 2Kg	蝦米(冬蝦) 0.1Kg	薑片 0.2Kg		熱量 894	油脂類	3
		胡蘿蔔(中丁) 1.2Kg	彩椒 2.5Kg	胡蘿蔔(切片) 1.2Kg		香菜 0.1Kg			水果類	
		蒜仁 0.2Kg	青蔥(珠) 0.4Kg	蒜末 0.2Kg					乳品類	
		薑片 0.2Kg								
餐數 226										
5月30日星期二	藜麥小米飯	炸雞排	干片鮮蔬	蘿蔔滷肉	炒有機青江菜	冬菜鴨湯		醣類 91.5	全穀雜糧類	7
		雞排(TS5 CAS)醃 240片	豆干片*榮洲L 10Kg	白蘿蔔(大丁) 9.5Kg	有機青江菜(切段) 16Kg	鴨丁(Q) 7Kg		脂肪 44.5	豆魚蛋肉類	3.5
		地瓜粉(KG) 3Kg	芹菜(切段) 3.5Kg	胡蘿蔔(中丁) 3.5Kg	蒜末 0.2Kg	冬粉(Kg*小捆) 1.2Kg		蛋白質 38.5	蔬菜類	1.5
		沙拉油(18L*桶) 1桶	前腿肉片*米迪M 3Kg	前腿肉丁*米迪M 3Kg		冬菜(200g*罐) 1罐		熱量 920.5	油脂類	3
		香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	木耳絲 0.5Kg	滷包 2個		青蔥(珠) 0.2Kg			水果類	
		點師父酥炸粉(1K*包) 1包	胡蘿蔔(切片) 0.5Kg			薑絲 0.2Kg			乳品類	
			蒜末 0.2Kg							
餐數 226										
5月31日星期三	白米飯	泡菜肉片拌飯	韓式雞菜	蒸地瓜	炒大陸妹	味噌鮮菇湯	旺仔小饅頭	醣類 106	全穀雜糧類	8
		前腿肉片*米迪M 13.5Kg	韓式冬粉(500g) 6包	冰心地瓜(條*Q) 205條	大陸妹(切段) 14Kg	秀珍菇 2Kg		脂肪 35	豆魚蛋肉類	2.5
		洋蔥(切絲) 4Kg	空心菜(切段) 4Kg		蒜末 0.2Kg	薄豆腐(大丁4.3K)L 2盤		蛋白質 33.5	蔬菜類	2
		韓式泡菜 4Kg	生香菇(切) 2.3Kg			鴻喜菇 2Kg		熱量 873	油脂類	2.5
		蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐	金針菇 2.3Kg			中骨*陞煇 1.5Kg			水果類	
		韓式辣椒醬(500g*盒) 1盒	洋蔥(切細絲) 2.3Kg			味噌(3K*盒) 1盒			乳品類	
		青蔥(切段) 0.2Kg	前腿肉絲*米迪M 1.8Kg			洋蔥(切絲) 1Kg				
		蒜末 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg							
		熟白芝麻 0.1Kg	熟白芝麻 0.1Kg							
餐數 200										
6月1日星期四	燕麥飯	清蒸魚片	五更腸旺	素菜卷	炒有機皺葉白菜	九尾雞湯	鮮奶	醣類 90	全穀雜糧類	7
		鯊魚(切片*Q) 240片	米血切丁(CAS) 4.5Kg	炸素菜卷*彰南N 240個	有機皺葉白菜(切段) 16Kg	新鮮玉米(切段) 5Kg		脂肪 37.5	豆魚蛋肉類	3
		板條(盛家) 7Kg	豬血 4.5Kg	小黃瓜 1.2Kg	蒜末 0.2Kg	骨腿(骨腿丁CAS) 3Kg		蛋白質 35	蔬菜類	1.2
		青蔥(切段) 0.2Kg	豬小腸*米迪(3K/包)M 3Kg	豆芽菜 1.2Kg		霸王狗尾雞(60g*新光) 3包		熱量 837.5	油脂類	2.5
		薑絲 0.2Kg	薄豆腐(大丁4.3K)L 2盤	胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg		枸杞 0.1Kg			水果類	
			酸菜絲(醃) 1.2Kg			紅蛋 0.1Kg			乳品類	
餐數 226										
6月2日星期五	白米飯	宮保雞丁	桂竹筍滷肉	照燒魷魚丸	炒有機小松菜	南瓜養生湯		醣類 97.5	全穀雜糧類	7.5
		骨腿(骨腿丁CAS) 18Kg	桂竹筍(切段) 14Kg	魷魚丸(個*CAS) 480個	有機小松菜(切段) 16Kg	南瓜(中丁) 9.5Kg		脂肪 42	豆魚蛋肉類	3
		小黃瓜(大丁) 3Kg	五花肉丁*米迪M 4.5Kg	柴魚片(300g/包) 1包	蒜末 0.2Kg	大骨*陞煇 2Kg		蛋白質 36	蔬菜類	1.5
		彩椒(大丁) 3Kg	青蔥(切段) 0.2Kg	照燒醬(2.4K*小磨坊)北 1罐		金針菇 1.2Kg		熱量 912	油脂類	3
		油花生 1Kg		熟白芝麻 0Kg		洋蔥(切絲) 1.2Kg			水果類	
		乾辣椒片 0.1Kg				青蔥(珠) 0.2Kg			乳品類	
						薑片 0.2Kg				
餐數 226										

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