

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

C

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	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	94	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	脂肪	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	42	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	蛋白質	水果類		
		蒜仁 0.2Kg	青蔥(珠) 0.4Kg	蒜末 0.2Kg			35	乳品類		
薑片 0.2Kg					熱量	894				
餐數	226									
5月30日 星期二	藜麥小米飯	炸雞排	千片鮮蔬	蘿蔔肉肉	炒有機青江菜	冬菜鴨湯		醣類	全穀雜糧類	7
		雞排(TS5 CAS)磚 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	91.5	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	脂肪	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	44.5	油脂類	3	
		香辣椒鹽粉(600g*小場坊) 1盒	木耳絲 0.5Kg	滷包 2個		青蔥(珠) 0.2Kg	蛋白質	水果類		
		黏師父酥炸粉(1K*包) 1包	胡蘿蔔(切片) 0.5Kg	蒜末 0.2Kg		薑絲 0.2Kg	38.5	乳品類		
餐數	226					熱量	920.5			
5月31日 星期三	白米飯	泡菜肉片拌飯	韓式雜菜	蒸地瓜	炒大陸妹	味噌鮮菇湯	旺仔小饅頭	醣類	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	106	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	脂肪	蔬菜類	2	
		韓式泡菜 4Kg	生香菇(切) 2.3Kg			鴻喜菇 2Kg	35	油脂類	2.5	
		蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐	金針菇 2.3Kg			中骨*陸輝 1.5Kg	蛋白質	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	33.5	乳品類		
青蔥(切段) 0.2Kg	前腿肉絲*米迪M 1.8Kg			洋蔥(切絲) 1Kg	熱量	873				
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	炒有機嫩葉白菜	九尾雞湯	鮮奶	醣類	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	有機嫩葉白菜(切段) 16Kg	新鮮玉米(切段) 5Kg	90	豆魚蛋肉類	3	
		板條(盛家) 7Kg	豬血 4.5Kg	小黃瓜 1.2Kg	蒜末 0.2Kg	胛腿(胛腿丁CAS) 3Kg	脂肪	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	37.5	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	蛋白質	水果類		
			酸菜絲(醃) 1.2Kg			紅靈 0.1Kg	35	乳品類		
餐數	226					熱量	837.5			
6月2日 星期五	白米飯	宮保雞丁	桂竹筍酒肉	照燒魷魚丸	炒有機小松菜	南瓜養生湯		醣類	全穀雜糧類	7.5
		胛腿(胛腿丁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	97.5	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*陸輝 2Kg	脂肪	蔬菜類	1.5	
		彩椒(大丁) 3Kg	青蔥(切段) 0.2Kg	照燒醬(2.4K*小場坊)北 1罐		金針菇 1.2Kg	42	油脂類	3	
		油花生 1Kg		熟白芝麻 0Kg		洋蔥(切絲) 1.2Kg	蛋白質	水果類		
		乾辣椒片 0.1Kg				青蔥(珠) 0.2Kg	36	乳品類		
薑片 0.2Kg				薑片 0.2Kg	熱量	912				
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：

約用李美瑤
營養師

午餐秘書：

教師兼陳育惠
午餐秘書

校長：

大城國中趙士瑩
校長