彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第二學期第17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		
6月5日星期一	白米飯	紅燒滷肉	日式關東煮	鮮蝦河粉	炒蚵白菜	冬瓜雞湯	履歷豆奶	醣類 91.5	全穀雜糧類	7
		前腿肉丁*陞燻 15Kg	白蘿蔔(大丁) 6Kg	鮮蝦河粉(國產) 240條	蚵仔白菜(切段) 16Kg	冬瓜(大丁) 7Kg		脂肪 42	豆魚蛋肉類	3
		五花肉丁*米迪M 7Kg	新鮮玉米(切段) 4.5Kg		薑絲 0.2Kg	骨腿(骨腿丁CAS) 3Kg		蛋白質 35	蔬菜類	1.5
		滷包 3個	金針菇 3Kg			蒜仁 0.2Kg		熱量 884	油脂類	3
		青蔥(切段) 0.2Kg	鴻喜菇 3Kg			薑絲 0.2Kg			水果類	
		薑片 0.2Kg	胡蘿蔔(大丁) 1Kg						乳品類	
餐數 225			柴魚片(300g/包) 1包							
6月6日星期二	地瓜飯	三杯雞	肉絲炒海根	胡蘿蔔炒蛋	炒有機山菠菜	竹筍排骨湯	鮮奶	醣類 106	全穀雜糧類	7
		骨腿(骨腿丁CAS) 24Kg	海帶根 13Kg	洗選蛋G 11Kg	有機山菠菜(切段) 16Kg	鮮筍(切片) 9.5Kg		脂肪 50	豆魚蛋肉類	3
		米血切丁(CAS) 3Kg	前腿肉絲*陞燻 2Kg	胡蘿蔔(切絲) 6Kg	蒜末 0.2Kg	軟骨丁*米迪M 2Kg		蛋白質 43	蔬菜類	2
		九層塔 0.2Kg	蒜末 0.2Kg	木耳絲 1Kg		薑片 0.2Kg		熱量 1046	油脂類	3
		蒜仁 0.2Kg	薑絲 0.2Kg	青蔥(珠) 0.2Kg					水果類	
		薑片 0.2Kg							乳品類	1
餐數 225										
6月7日星期三	麵食	烏龍麵	蒸港式點心	烏龍豆干	炒有機空心菜	味噌烏龍湯	優酪乳	醣類 98.4	全穀雜糧類	7
		小烏龍麵(盛家) 36Kg	白珍珠丸(個) 240個	大溪黑豆干(切9丁*第)L 9Kg	有機空心菜(切段) 14.5Kg	大骨*米迪M 3Kg		脂肪 43.1	豆魚蛋肉類	3
		前腿肉片*米迪M 10Kg	鮮肉燒賣(20g*個) 240個	米血切丁(CAS) 9Kg	蒜末 0.3Kg	味噌(3K*盒) 2盒		蛋白質 40.6	蔬菜類	1.2
		高麗菜(切片) 5Kg		滷包 2個		魚板片(國產) 1.5Kg		熱量 943.9	油脂類	2.5
		玉米粒(Q) 1.2Kg		紅辣椒 0.1Kg		胡蘿蔔(切片) 1Kg			水果類	
		洋蔥(切絲) 1.2Kg		香菜 0.1Kg		乾香菇朵(Kg) 0.2Kg			乳品類	0.7
		味醂(500ml*罐) 1罐								
		乾海芽 0.2Kg								
餐數 225										
6月8日星期四	蕎麥飯	炸雞翅	淋汁豆包	絲瓜蛤仔麵線	炒有機皺葉白菜	珍珠奶茶	鮮奶	醣類 121.5	全穀雜糧類	8.5
		雞翅(W6*CAS)醃代 240支	炸豆包(個*彰南)N 240個	絲瓜(切片) 20Kg	有機縐葉白菜(切段) 16Kg	粉圓 6Kg		脂肪 52.5	豆魚蛋肉類	3.5
		地瓜粉(KG) 3Kg	小黃瓜 2.5Kg	蛤仔(Q) 2.5Kg	蒜末 0.2Kg	二砂糖(1Kg*包) 5包		蛋白質 49.5	蔬菜類	1.5
		沙拉油(18L*桶) 1桶	胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg	金針菇 2Kg		麥香紅茶(60g*包) 4包		熱量 1157	油脂類	3
		點師父酥炸粉(1K*包) 1包		白麵線 1.5Kg		奶粉(1k*包) 2包			水果類	
				胡蘿蔔(切片) 1Kg					乳品類	1
				蝦皮 0.2Kg						
				薑絲 0.2Kg						
餐數 225										
6月9日星期五	白米飯(-78)	老酒鮮鍋魚	咖哩雞	翡翠魷魚	炒有機高麗菜	豬血湯	津津果汁	醣類 92	全穀雜糧類	7
		鯊魚(切丁*Q)包冰 19Kg	馬鈴薯(大丁) 8Kg	冷凍青花菜(CAS) 10Kg	有機高麗菜(片) 10Kg	豬血切中丁(豬血湯用) 6Kg		脂肪 37.5	豆魚蛋肉類	3
		洋蔥(粗絲) 1.5Kg	地瓜(大丁) 2.5Kg	魷魚圈(KG)Q 4Kg	蒜末 0.1Kg	中骨*陞燻 2Kg		蛋白質 35	蔬菜類	1.6
		彩椒(大丁) 1.5Kg	清雞肉(CAS) 2Kg	胡蘿蔔(切片) 0.6Kg	蝦米(冬蝦) 0.1Kg	韭菜 0.2Kg		熱量 845.5	油脂類	2.5
		紹興酒 1瓶	咖哩粉(600g*小磨坊) 1盒	新鮮玉米筍(切片) 0.6Kg					水果類	
		青蔥(切段) 0.2Kg	洋蔥(大丁) 0.6Kg	生腰果N 0.2Kg					乳品類	
		薑絲 0.2Kg								
餐數 145										

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