

彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第二學期第18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		
								醣類	全穀雜糧類	7.5
6月12日 星期一	白米飯 (178)	蔥爆雞丁	炸醬南瓜	叉燒包	蒜香高麗菜	大瓜排骨湯		醣類	全穀雜糧類	7.5
		骨髓(骨髓丁CAS) 15Kg 彩椒(中丁) 1Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	南瓜(大丁) 9Kg 維力醬-菜金737G 2罐 前腿絞肉*米迪M 1.5Kg 鴻喜菇 1.5Kg 洋蔥(大丁) 0.8Kg	叉燒包(50g*大家CAS) 155個	高麗菜(切片) 11Kg 木耳絲 0.8Kg 蒜末 0.1Kg	胡瓜(大丁) 6Kg 中骨*陸輝 1.5Kg 金針菇 1.5Kg 芹菜(珠) 0.1Kg		97	豆魚蛋肉類	2.7
餐數	152							脂肪	蔬菜類	1.4
								38.7	油脂類	2.8
								蛋白質	水果類	
								33.9	乳品類	
								熱量		
								871.9		
6月13日 星期二	五穀飯	香酥豬排	鮮菇油豆腐	蒲瓜肉羹	炒有機青松菜	關東煮		醣類	全穀雜糧類	7
		新糖大排(80片*強匠)75g 155片 沙拉油(18L*桶) 1桶	小三角油豆腐(Kg*菊)7.3Kg 白精靈菇 1.5Kg 洋蔥(切絲) 0.7Kg 毛豆仁(CAS) 0.5Kg 胡蘿蔔(切片) 0.5Kg 青蔥(切段) 0.1Kg	蒲瓜(切片) 8Kg 肉羹(慶豐) 3Kg 木耳絲 1Kg 生香菇(切) 1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg 蒜末 0.1Kg 蝦皮 0.1Kg	有機青松菜(切段*順) 10.5Kg 蒜末 0.1Kg	白蘿蔔(大丁) 1.5Kg 米血切丁(CAS) 1.5Kg 新鮮玉米(切段) 1.5Kg 小排骨*陸輝 1Kg 金針菇 1Kg 柴魚片(80g) 1包 香菜 0.1Kg	鮮奶	92.5	豆魚蛋肉類	2.5
餐數	152							脂肪	蔬菜類	1.7
								39.5	油脂類	3
								蛋白質	水果類	
								31.5	乳品類	
								熱量		
								851.5		
6月14日 星期三	細白油麵	黑胡椒肉醬	玫瑰油雞排	雞塊薯條	有機黑葉白菜	玉米濃湯		醣類	全穀雜糧類	9
		白油麵 25Kg 豬絞肉(粗絞肉*陸) 3Kg 洋蔥(中丁) 2.5Kg 馬鈴薯(小丁) 2.5Kg 胡蘿蔔(小丁) 1.5Kg 黑胡椒醬(2.7K*罐) 1罐 蕃茄醬(700g*罐) 1罐 蘑菇醬(2.7K*罐) 1罐	雞排(TS5 CAS) 155片 油包 2個 八角粒(300g*包) 1包 彩椒(中丁) 0.7Kg 蒜仁 0.1Kg	麥克雞塊(個) 310個 薯條 6Kg 沙拉油(18L*桶) 1桶	有機黑葉白菜(切段*順) 10.5Kg 蒜末 0.1Kg	玉米粒(Q) 2.5Kg 馬鈴薯(小丁) 1.5Kg 奶油(條)454g 1條 玉米濃湯粉(1K) 1包 洋蔥(小丁) 1Kg	優酪乳	113	豆魚蛋肉類	3
餐數	152							脂肪	蔬菜類	1
								44.7	油脂類	3.3
								蛋白質	水果類	
								39	乳品類	
								熱量		
								1010.3		
6月15日 星期四	燕麥飯	麻婆魚丁	蒸嫩油豆腐	南瓜海鮮煲	炒有機油菜(縣產)	海芽雪花湯		醣類	全穀雜糧類	7.5
		鯊魚(切丁*Q) 15Kg 凍豆腐(kg*榮)L 3Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.5Kg 洋蔥(大丁) 0.8Kg 青蔥(切段) 0.2Kg	大四角油豆腐(55g*順) 155個 小黃瓜(切絲) 1.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 薑絲 0.1Kg	南瓜(大丁) 6.5Kg 魷魚圈(KG)Q 4Kg 鴻喜菇 1.5Kg 洋蔥(大丁) 0.8Kg	有機油菜(切段*順)彰化 10.5Kg 蒜末 0.1Kg	洗選蛋G 3Kg 大骨*陸輝 2Kg 乾海芽 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	鮮奶	95	豆魚蛋肉類	3
餐數	152							脂肪	蔬菜類	1
								42	油脂類	3
								蛋白質	水果類	
								36	乳品類	
								熱量		
								902		
6月16日 星期五	白米飯	醬爆鴨丁	小瓜炒雞肉	馬拉糕	炒有機空心菜	味噌豆腐湯		醣類	全穀雜糧類	8
		鴨丁(Q) 13.5Kg 米血切丁(CAS) 3Kg 青蔥(切段) 0.1Kg 蒜仁 0.1Kg 薑片 0.1Kg	小黃瓜 4.5Kg 清雞肉丁*CAS 4.5Kg 杏鮑菇(頭切片) 1.5Kg 新鮮玉米筍 1.5Kg 胡蘿蔔(切片) 1Kg 生腰果N 0.2Kg	卡好馬拉糕(50g*桂冠) 155個	有機空心菜(切段)順 10.5Kg 蒜末 0.1Kg	中骨*陸輝 1.5Kg 味噌(3K*盒) 1盒 洋蔥(切絲) 1Kg 粗豆腐(小丁尺四*5K)L 1盒 青蔥(珠) 0.1Kg		102.5	豆魚蛋肉類	3
餐數	152							脂肪	蔬菜類	1.3
								42	油脂類	3
								蛋白質	水果類	
								37	乳品類	
								熱量		
								936		
6月17日 星期六	白米飯	蒜泥白肉	大阪燒玉米蛋	雙色地瓜球	炒小白菜	米粉湯		醣類	全穀雜糧類	8
		中肉片(蒜泥肉片)*米迪 12Kg 前腿肉片*米迪M 3Kg 豆芽菜(不漂白) 1.5Kg 小黃瓜(切絲) 1Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 蒜泥 0.2Kg 香菜 0.1Kg	洗選蛋G 6Kg 玉米粒(Q) 3Kg 高麗菜(切絲) 3Kg 柴魚片(80g) 1包 海苔絲(50g)分裝1包 照燒醬(1.2K*小灣坊) 1罐 胡蘿蔔(切絲) 0.8Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	地瓜球(個) 155個 紫地瓜球 155個 彩色蝦餅(600g) 2包 沙拉油(18L*桶) 1桶	小白菜(切段) 10.5Kg 蒜末 0.1Kg	新鮮芋頭(大丁) 2Kg 米粉 1.5Kg 前腿肉絲*米迪M 0.8Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 芹菜(珠) 0.1Kg 紅蔥頭(切碎) 0.1Kg 乾香菇絲(Kg) 0.1Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg		102	豆魚蛋肉類	3.3
餐數	152							脂肪	蔬菜類	1.2
								43.5	油脂類	3
								蛋白質	水果類	
								39.1	乳品類	
								熱量		
								955.9		

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 **陳育惠**

校長：大城國中 **趙士瑩** 校長