

彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第二學期第19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		
6月19日 星期一	白米飯	古早味肉燥	塔香魷魚	鴛鴦雙炒	有機青莧菜	金菇肉絲湯		醣類 91.5 脂肪 46 蛋白質 40.6 熱量 942.4	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7 3.8 1.5 3
		豬絞肉(粗絞肉*陸) 13.5Kg 油蔥酥(300g) 1包 紅蔥頭(切碎) 0.2Kg 乾香菇絲(Kg) 0.2Kg	豆干片*榮洲L 4.5Kg 魷魚圈(1K*Q) 4包 杏鮑菇(頭切片) 2Kg 彩椒(大丁) 1.5Kg 九層塔 0.1Kg	高麗菜(粗絲) 4Kg 米粉 3Kg 冬粉(Kg*小捆) 1.5Kg 前腿肉絲*陸輝 1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.7Kg 乾香菇絲(Kg) 0.1Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg	有機青莧菜(切段)*聯聯北 10.5Kg 蒜末 0.2Kg	金針菇 3.5Kg 前腿肉絲*陸輝 2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg 薑絲 0.2Kg				
餐數 160										
6月20日 星期二	紫米飯	卡拉雞排	麻婆豆腐	蒸蘿蔔糕	炒有機高麗菜	冬瓜蛤仔湯		鮮奶 101.5 脂肪 50 蛋白質 43 熱量 1028	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7 3 1.1 3 1
		卡拉雞排(60g*卜蜂) 160片 沙拉油(18L*桶) 1桶	薄豆腐(大丁4.3K)L 3盤 豬絞肉(粗絞肉*陸) 1.5Kg 毛豆仁(CAS) 0.6Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg 青蔥(珠) 0.2Kg	福祥蘿蔔糕(80g*片)大 160片 蒜泥 0.2Kg	有機高麗菜(片) 10.5Kg 木耳絲 0.6Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg 蒜末 0.2Kg 蝦米(冬蝦) 0.2Kg	冬瓜(大丁) 6Kg 蛤仔(Q) 2Kg 中骨*陸輝 1.5Kg 薑絲 0.2Kg				
餐數 160										
6月21日 星期三		滷五花肉	酸菜花生粉	刈包	炒有機空心菜	麵線糊		優酪乳 90 脂肪 42 蛋白質 35 熱量 878	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7 3 1.2 3
		前腿肉丁*陸輝 9Kg 五花肉丁*米迪M 6Kg 滷包 2個 青蔥(切段) 0.1Kg 薑片 0.1Kg	酸菜絲(醃) 6Kg 花生粉(KG) 0.4Kg 香菜 0.1Kg 糖粉 0.1Kg	麥刈包(南山) 160個	有機空心菜(切段) 10.5Kg 蒜末 0.2Kg	紅薯(切) 4.5Kg 蝦肉(冬蝦) 0.2Kg 大白菜(切片) 3Kg 肉羹(慶豐) 3Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.5Kg 柴魚片(300g/包) 1包 木耳絲 0.8Kg 紅蔥頭(切碎) 0.2Kg 乾香菇絲(Kg) 0.2Kg				
餐數 160										
6月22日 星期四	端午節							醣類 脂肪 蛋白質 熱量	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	
餐數										
6月23日 星期五	彈性放假							醣類 脂肪 蛋白質 熱量	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	
餐數										

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： **教師兼午餐秘書 陳育惠**

校長： **大城國中 校長 趙士瑩**