

彰化縣大城鄉大城國中 111學年度第二學期第20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26日 星期一	白米飯	馬鈴薯燉肉	黑白豆腐	金門鍋貼	炒油菜	薑絲冬瓜湯		醣類	全穀雜糧類	7
		豬肉片 12kg 馬鈴薯 3kg 胡蘿蔔 1.5kg	豬血 4.5kg 薄豆腐(大丁4.3K)L 2盤 豬絞肉 1kg	熟鍋貼 320粒	油菜 10.5kg 青蔥 0.2kg 蒜末 0.2Kg 薑片 0.2kg	冬瓜 6kg 中骨 1.5kg 薑絲 0.2Kg		90 脂肪 40.2 蛋白質 35 熱量 861.8	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.2 油脂類 2.8 水果類 乳品類	
餐數	160									
6月27日 星期二	地瓜飯	塔香三杯雞	東坡燒肉	砂鍋獅子頭	有機蚵仔白菜	海芽蛋花湯	鮮奶	醣類	全穀雜糧類	7
		骨腿丁 13.5kg 米血丁 3kg 杏鮑菇 1.5kg 九層塔 0.1kg	筍乾 9kg 豬肉丁 4kg	獅子頭 160個	有機蚵白菜 10.5kg 青蔥 0.2kg 蒜末 0.2kg 蒜仁 0.2kg 薑片 0.2kg	中骨 1.5kg 洗選蛋 1.5kg 乾海芽 0.3kg 青蔥珠 0.2kg		102.5 脂肪 45.5 蛋白質 43 熱量 991.5	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.3 油脂類 2.5 水果類 乳品類 1	
餐數	160									
6月28日 星期三	白米飯	茄汁豬排	椒鹽天婦羅	開陽大白菜	炒有機空心菜	黃瓜排骨湯	優酪乳	醣類	全穀雜糧類	7
		豬排 160片	杏鮑菇 6kg 百頁豆腐 5kg	大白菜 10kg 豆皮 7條 胡蘿蔔 1.5kg 木耳絲 0.8kg 蝦皮 0.1kg	有機空心菜(切段) 10.5Kg 蒜末 0.2Kg 青蔥 0.2kg 九層塔 0.2kg 薑絲 0.2kg	胡瓜 6kg 小排骨 1.5kg		102.4 脂肪 47.6 蛋白質 40.6 熱量 1000.4	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 2 油脂類 3 水果類 乳品類 0.7	
餐數	160									
6月29日 星期四	紫米飯	黃金魚排	泰式打拋豬	家常小菜	炒有機高麗菜	馬鈴薯濃湯		醣類	全穀雜糧類	7.5
		鯊魚 160片	豬絞肉 7kg 牛番茄 2kg 洋蔥 1kg 碎瓜 1kg 九層塔 0.1kg	白干絲 5kg 海帶絲 4.5kg 胡蘿蔔 2kg	有機高麗菜 10.5kg 木耳絲 0.5kg 胡蘿蔔 0.5kg 蒜末 0.2kg 薑絲 0.2kg 蝦米 0.1kg	馬鈴薯 2.5kg 玉米粒 1.5kg 洋蔥 0.8kg 洗選蛋 0.8kg 胡蘿蔔 0.8kg		96.5 脂肪 40 蛋白質 33.2 熱量 878.8	豆魚蛋肉類 2.6 蔬菜類 1.3 油脂類 3 水果類 乳品類	
餐數										
6月30日 星期五	港式金殺雞粒炒飯	板烤雞腿排	芹香甜不辣	麻婆豆腐	炒有機小松菜	蘿蔔豚骨湯	津津果汁	醣類	全穀雜糧類	7
		雞排 160片	黑輪切片 6kg 芹菜 2.5kg 胡蘿蔔 1.5kg 彩椒 1.5kg	薄豆腐 3盤 洋蔥 1kg 豬絞肉 1kg 三色豆 0.5kg	有機小松菜 10.5kg 蒜末 0.4kg 青蔥 0.2kg 薑片 0.2kg 香菜 0.1kg	白蘿蔔 6kg 大骨 1.5kg		92.5 脂肪 42 蛋白質 35 熱量 888	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.7 油脂類 3 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 陳育惠
午餐秘書

校長：

大城國中 趙士瑩
校長