

彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第一學期第1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	
月								醣類	全穀雜糧類	
日								脂肪	豆魚蛋肉類	
星期								蛋白質	蔬菜類	
一								熱量	油脂類	
餐數									水果類	
									乳品類	
月								醣類	全穀雜糧類	
日								脂肪	豆魚蛋肉類	
星期								蛋白質	蔬菜類	
二								熱量	油脂類	
餐數									水果類	
									乳品類	
8月30日	白米飯	古早味肉燥	五香滷蛋	白菜滷	炒有機空心菜(縣產)	海芽味噌湯		醣類	全穀雜糧類	6
星期三		豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 20Kg	滷蛋(粒) 200個	大白菜(切片) 16Kg	有機空心菜(切段*順彰化) 14Kg	味噌(1K*包)N 2包		79.5	豆魚蛋肉類	4
		洋蔥(小丁) 3Kg	滷包 2個	非基改豆皮(條) 5條	蒜末 0.2Kg	龍骨丁*米迪M 2Kg		脂肪	蔬菜類	1.5
		油蔥酥(600g) 1包		前腿肉絲*米迪M 3Kg		薄豆腐(大丁4.3K)L 1盤		44.3	油脂類	2.7
		青蔥(珠) 0.2Kg		胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg		乾海芽 0.2Kg		蛋白質	水果類	
		紅蔥頭(切碎) 0.2Kg		蒜末 0.1Kg		薑絲 0.2Kg		40	乳品類	
		乾香菇朵(Kg) 0.2Kg		蝦米(冬蝦) 0.1Kg				熱量		
餐數	200							876.7		
8月31日	蕎麥飯	老酒鮮鍋魚	咖哩蘑菇南瓜	滷油腐	蒜香有機莧菜	冬瓜蛤仔湯		醣類	全穀雜糧類	7
星期四		鮪魚(切丁*大台中)Q 20Kg	地瓜(手切大丁*泡水) 8Kg	大四面油豆腐(55g*個)約L 200個	有機青莧菜(切段*順) 14Kg	冬瓜(大丁) 5Kg		91	豆魚蛋肉類	3
		洋蔥(去皮) 2Kg	南瓜(大丁) 4Kg	滷包 2個	蒜末 0.2Kg	金針菇 3Kg		脂肪	蔬菜類	1.4
		彩椒 1Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M 3Kg	薑片 0.2Kg		蛤仔(Q) 1Kg		39.3	油脂類	2.7
		紹興酒 1瓶	洋蔥(中丁) 2Kg			龍骨丁*米迪M 1Kg		蛋白質	水果類	
		青蔥 0.2Kg	洋菇罐頭(425g*罐) 2罐			薑絲 0.1Kg		35	乳品類	
		薑絲 0.2Kg	咖哩粉(600g*盒) 1盒					熱量		
餐數	200							857.7		
9月1日	白米飯	三杯雞丁	翡翠魷魚	蒸肉圓	炒有機高麗菜	冬瓜仙草		醣類	全穀雜糧類	8
星期五		骨腿(骨腿丁CAS) 18Kg	小黃瓜(切片) 9.5Kg	肉圓(50g*奇津) 200個	有機高麗菜(片) 14Kg	二砂糖(1Kg*包) 5包		103.5	豆魚蛋肉類	2.7
		米血切丁(CAS) 4Kg	魷魚圈(KG)Q 4Kg	蒜泥 0.2Kg	青蔥(切段) 0.2Kg	冬瓜糖塊 4個		脂肪	蔬菜類	1.5
		九層塔 0.2Kg	木耳絲 0.5Kg		蒜末 0.2Kg	仙草凍(5k*包)菜L 2包		37.8	油脂類	2.7
		蒜仁 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg		蝦米(冬蝦) 0.1Kg			蛋白質	水果類	
		薑片 0.2Kg	蒜末 0.1Kg					34.9	乳品類	
餐數	200							熱量		
								893.8		

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

午餐秘書：教師兼午餐秘書陳育惠

校長：大城國中趙士瑩