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		
月 日 星期一 餐數								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	
月 日 星期二 餐數								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	
8月30日星期三 餐數200	白米飯	古早味肉燥 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 20Kg 洋蔥(小丁) 3Kg 油蔥酥(600g) 1包 青蔥(珠) 0.2Kg 紅蔥頭(切碎) 0.2Kg 乾香菇朵(Kg) 0.2Kg	五香滷蛋 滷蛋(粒) 200個 滷包 2個	白菜滷 大白菜(切片) 16Kg 非基改豆皮(條) 5條 前腿肉絲*米迪M 3Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg 蒜末 0.1Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg	炒有機空心菜(縣產) 有機空心菜(切段*順)彩化 14Kg 蒜末 0.2Kg	海芽味噌湯 味噌(1K*包)N 2包 龍骨丁*米迪M 2Kg 薄豆腐(大丁4.3K)L 1盤 乾海芽 0.2Kg 薑絲 0.2Kg		醣類 79.5 脂肪 44.3 蛋白質 40 熱量 876.7	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6 4 1.5 2.7
8月31日星期四 餐數200	蕎麥飯	老酒鮮鍋魚 鮭魚(切丁*大台中)Q 20Kg 洋蔥(去皮) 2Kg 彩椒 1Kg 紹興酒 1瓶 青蔥 0.2Kg 薑絲 0.2Kg	咖哩蘑菇南瓜 地瓜(手切大丁*泡水) 8Kg 南瓜(大丁) 4Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 3Kg 洋蔥(中丁) 2Kg 洋菇罐頭(425g*罐) 2罐 咖哩粉(600g*盒) 1盒	滷油腐 大四角油豆腐(55g*固)箱L 200個 滷包 2個 薑片 0.2Kg	蒜香有機莧菜 有機青莧菜(切段*順) 14Kg 蒜末 0.2Kg	冬瓜蛤仔湯 冬瓜(大丁) 5Kg 金針菇 3Kg 蛤仔(Q) 1Kg 龍骨丁*米迪M 1Kg 薑絲 0.1Kg		醣類 91 脂肪 39.3 蛋白質 35 熱量 857.7	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7 3 1.4 2.7
9月1日星期五 餐數200	白米飯	三杯雞丁 骨腿(骨腿丁CAS) 18Kg 米血切丁(CAS) 4Kg 九層塔 0.2Kg 蒜仁 0.2Kg 薑片 0.2Kg	翡翠魷魚 小黃瓜(切片) 9.5Kg 魷魚圈(KG)Q 4Kg 木耳絲 0.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg 蒜末 0.1Kg	蒸肉圓 肉圓(50g*奇津) 200個 蒜泥 0.2Kg	炒有機高麗菜 有機高麗菜(片) 14Kg 青蔥(切段) 0.2Kg 蒜末 0.2Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg	冬瓜仙草 二砂糖(1Kg*包) 5包 冬瓜糖塊 4個 仙草凍(5k*包)箱L 2包		醣類 103.5 脂肪 37.8 蛋白質 34.9 熱量 893.8	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	8 2.7 1.5 2.7

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 趙上瑩