# 彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第一學期第2週食譜設計

材料用重 C

| 日期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 | 水果 | 營養分析 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9月4日星期一 | 白米飯 | 泡菜肉片 | 花生炒海根 | 香鬆蒸蛋 | 炒大陸妹 | 鮮菇湯 | | 醣類 80.5<br>脂肪 47.2<br>蛋白質 36.5<br>熱量 892.8 | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 6<br>3.5<br>1.7<br>3.3 |
| 餐數 200 | | 前腿肉片*米迪M 15Kg<br>洋蔥(大丁) 4Kg<br>大白菜 3Kg<br>韓式泡菜 2Kg<br>青蔥(切段) 0.2Kg<br>蒜末 0.1Kg | 海帶根 12Kg<br>水煮花生(KG)N 2Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 1Kg<br>九層塔 0.1Kg | 洗選蛋G 10Kg<br>味島香鬆(50g*包)分裝 2包 | 大陸妹(切段) 14Kg<br>蒜末 0.2Kg | 大骨*米迪M 2.5Kg<br>金針菇 2.5Kg<br>乾腐竹(KG)N 0.6Kg<br>鴻喜菇 0.3Kg<br>薑絲 0.1Kg | | | | |
| 9月5日星期二 | 紅藜小米飯 | 蒸蒲魚片 | 黃瓜燴肉片 | 蔥燒豆腐 | 炒有機空心菜 | 南瓜雪片湯 | 鮮奶 | 醣類 79.5<br>脂肪 41.2<br>蛋白質 34.4<br>熱量 826.4 | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 6<br>3.2<br>1.5<br>2.8 |
| 餐數 200 | | 蒲燒鯰魚(片*Q)玖琪 210片<br>豆芽菜 1Kg<br>洋蔥(切絲) 1Kg<br>薑絲 0.1Kg | 胡瓜(切片) 10Kg<br>前腿肉片*米迪M 3Kg<br>胡蘿蔔(切片) 1.5Kg<br>沙茶醬(737g/罐) 1罐<br>秀珍菇 1Kg<br>薑絲 0.1Kg | 薄豆腐(大丁4.3K)L 3盤<br>洋蔥(大丁) 2Kg<br>豬紋肉(紋肉*米迪)M 2Kg<br>青蔥(切段) 0.2Kg<br>蒜末 0.1Kg | 有機空心菜(切段)順 14Kg<br>蒜末 0.2Kg | 南瓜(切片) 6Kg<br>洗選蛋G 2Kg<br>龍骨丁*米迪M 2Kg<br>木耳絲 0.6Kg<br>青蔥(珠) 0.2Kg<br>薑絲 0.1Kg | | | | |
| 9月6日星期三 | 螺旋麵 | 茄汁肉醬 | 炸雞翅 | 鍋貼 | 炒有機青松菜(縣產) | 義式蔬菜湯 | 養樂多優酪乳 | 醣類 92<br>脂肪 43<br>蛋白質 36.4<br>熱量 900.6 | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 7<br>3.2<br>1.6<br>3 |
| 餐數 200 | | 螺旋麵(500g*包) 24包<br>豬紋肉(紋肉*米迪)M 9Kg<br>牛蕃茄 5Kg<br>洋蔥(小丁) 5Kg<br>義大利香料(60g)分裝 1包<br>蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐 | 雞翅(CAS)麗 210支<br>沙拉油(18L*桶) 1桶<br>香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒 | 煎熟鍋貼(28g*粒) 420粒 | 有機青松菜(縣產*順達)化 14Kg<br>蒜末 0.2Kg | 高麗菜(切片) 4Kg<br>月桂葉(5g*包)分裝 1包<br>牛蕃茄 1Kg<br>芹菜(切段) 1Kg<br>洋蔥(中丁) 1Kg<br>胡蘿蔔(小丁) 1Kg<br>碎培根(台灣) 1Kg<br>粗粒黑胡椒(KG) 0.1Kg | | | | |
| 9月7日星期四 | 紫米飯 | 照燒雞丁 | 醬油豆包 | 蝦仁炒玉米 | 炒有機高麗菜 | 豬血湯 | 鮮奶 | 醣類 83<br>脂肪 45.5<br>蛋白質 38.9<br>熱量 897.1 | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>+<br>水果類<br>乳品類 | 6.5<br>3.7<br>1<br>3 |
| 餐數 200 | | 骨腿(骨腿丁CAS) 18Kg<br>彩椒 2Kg<br>照燒醬(1.2K*小磨坊) 1罐<br>青蔥(切段) 0.2Kg<br>蒜仁 0.1Kg<br>熟白芝麻 0.1Kg | 生豆包(個*彰)N 210個<br>滷包 2個<br>香菜(兩) 1兩<br>胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg<br>乾香菇絲(Kg) 0.1Kg<br>薑絲 0.1Kg | 玉米粒(Q) 8Kg<br>蝦仁(Q) 3Kg<br>胡蘿蔔(小丁) 2Kg<br>毛豆仁(CAS) 1Kg | 有機高麗菜(片) 14Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg<br>蒜末 0.2Kg<br>蝦米(冬蝦) 0.1Kg | 豬血切中丁(豬血湯用) 8Kg<br>中骨*隆燁 2Kg<br>油蔥酥(600g) 1包<br>韭菜(切段) 1Kg | | | | |
| 9月8日星期五 | 白米飯 | 洋芋燒肉 | 宜蘭蔥餡餅 | 烏龍豆干 | 炒有機白莧菜 | 玉米排骨湯 | 龍眼 | 醣類 89<br>脂肪 37.5<br>蛋白質 35<br>熱量 833.5 | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 7<br>3<br>1<br>2.5 |
| 餐數 200 | | 前腿肉丁*米迪M 12Kg<br>帶皮肉丁*米迪M 3Kg<br>馬鈴薯(大丁) 2Kg<br>洋蔥(大丁) 1Kg<br>胡蘿蔔(小丁) 1Kg | 蔥肉餡餅(40g*佳冠) 210個 | 大溪黑豆干(切9丁*条)L 9Kg<br>米血切丁(CAS) 3Kg<br>杏鮑菇(頭切塊) 3Kg<br>青蔥(珠) 0.2Kg<br>薑片 0.2Kg<br>紅辣椒 0.1Kg | 有機白莧菜(切段)順 14Kg<br>蒜末 0.2Kg | 新鮮玉米(切段) 6Kg<br>軟骨丁*米迪M 2Kg<br>香菜(兩) 1兩 | | | | |

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：大城國中校長之章 趙士瑩