

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

材料用量

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 | 全穀雜糧類 | 6 |
| | | 前腿肉片*米迪M 15Kg 洋蔥(大丁) 4Kg 大白菜 3Kg 韓式泡菜 2Kg 青蔥(切段) 0.2Kg 蒜末 0.1Kg | 海帶根 12Kg 水煮花生(KG)N 2Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 九扇塔 0.1Kg | 洗蓮蛋G 10Kg 味島香鬆(50g*包)分裝2包 | 大陸妹(切段) 14Kg 蒜末 0.2Kg | 大骨*米迪M 2.5Kg 金針菇 2.5Kg 乾腐竹(KG)N 0.6Kg 鴻喜菇 0.3Kg 薑絲 0.1Kg | | 80.5 脂肪 47.2 蛋白質 36.5 熱量 892.8 | 豆魚蛋肉類 3.5 蔬菜類 1.7 油脂類 3.3 水果類 乳品類 | |
| 餐數 | 200 | | | | | | | | | |
| 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 | | 醣類 | 全穀雜糧類 | 6 |
| | | 蒲燒鮭魚(片*Q)玖捌 210片 豆芽菜 1Kg 洋蔥(切絲) 1Kg 薑絲 0.1Kg | 胡瓜(切片) 10Kg 前腿肉片*米迪M 3Kg 胡蘿蔔(切片) 1.5Kg 沙茶醬(737g/罐) 1罐 秀珍菇 1Kg 薑絲 0.1Kg | 薄豆腐(大丁4.3K)L 3盤 洋蔥(大丁) 2Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 2Kg 青蔥(切段) 0.2Kg 蒜末 0.1Kg | 有機空心菜(切段)順 14Kg 蒜末 0.2Kg | 南瓜(切片) 6Kg 洗蓮蛋G 2Kg 龍骨丁*米迪M 2Kg 木耳絲 0.6Kg 青蔥(珠) 0.2Kg 薑絲 0.1Kg | | 79.5 脂肪 41.2 蛋白質 34.4 熱量 826.4 | 豆魚蛋肉類 3.2 蔬菜類 1.5 油脂類 2.8 水果類 乳品類 | |
| 餐數 | 200 | | | | | | | | | |
| 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 | | 醣類 | 全穀雜糧類 | 7 |
| | | 螺旋麵(500g*包) 24包 豬絞肉(絞肉*米迪)M 9Kg 牛蕃茄 5Kg 洋蔥(小丁) 5Kg 義大利香料(60g)分裝1包 蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐 | 雞翅(CAS)碼 210支 沙拉油(18L*桶) 1桶 香酥椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒 | 煎熟鍋貼(28g*粒) 420粒 有機青松菜(切段)順彰化 14Kg 蒜末 0.2Kg | 高麗菜(切片) 4Kg 月桂葉(5g*包)分裝1包 牛蕃茄 1Kg 芹菜(切段) 1Kg 洋蔥(中丁) 1Kg 胡蘿蔔(小丁) 1Kg 碎培根(台灣) 1Kg 粗粒黑胡椒(KG) 0.1Kg | | 養樂多優酪乳 | 92 脂肪 43 蛋白質 36.4 熱量 900.6 | 豆魚蛋肉類 3.2 蔬菜類 1.6 油脂類 3 水果類 乳品類 | |
| 餐數 | 200 | | | | | | | | | |
| 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 | | 醣類 | 全穀雜糧類 | 6.5 |
| | | 骨髓(骨髓丁CAS) 18Kg 彩椒 2Kg 照燒醬(1.2K*小磨坊) 1罐 青蔥(切段) 0.2Kg 蒜仁 0.1Kg 熟白芝麻 0.1Kg | 生豆包(個*彰)N 210個 油包 2個 香菜(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg 乾香菇絲(Kg) 0.1Kg 薑絲 0.1Kg | 玉米粒(Q) 8Kg 蝦仁(Q) 3Kg 胡蘿蔔(小丁) 2Kg 毛豆仁(CAS) 1Kg | 有機高麗菜(片) 14Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg 蒜末 0.2Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg | 豬血切中丁(豬血湯用) 8Kg 中骨*陸輝 2Kg 油鹽酥(600g) 1包 韭菜(切段) 1Kg | | 83 脂肪 45.5 蛋白質 38.9 熱量 897.1 | 豆魚蛋肉類 3.7 蔬菜類 1 + 3 水果類 乳品類 | |
| 餐數 | 200 | | | | | | | | | |
| 9月8日 星期五 | 白米飯 | 洋芋燒肉 | 宜蘭蔥餡餅 | 烏龍豆干 | 炒有機白苜菜 | 玉米排骨湯 | | 醣類 | 全穀雜糧類 | 7 |
| | | 前腿肉丁*米迪M 12Kg 帶皮肉丁*米迪M 3Kg 馬鈴薯(大丁) 2Kg 洋蔥(大丁) 1Kg 胡蘿蔔(小丁) 1Kg | 蔥肉餡餅(40g*桂冠) 210個 | 大溪黑豆干(切9丁*榮)L 9Kg 米血切丁(CAS) 3Kg 杏鮑菇(頭切塊) 3Kg 青蔥(珠) 0.2Kg 薑片 0.2Kg 紅辣椒 0.1Kg | 有機白苜菜(切段)順 14Kg 蒜末 0.2Kg | 新鮮玉米(切段) 6Kg 軟骨丁*米迪M 2Kg 香菜(兩) 1兩 | | 89 脂肪 37.5 蛋白質 35 熱量 833.5 | 豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1 油脂類 2.5 水果類 乳品類 | |
| 餐數 | 200 | | | | | | | | | |

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 **趙士瑩**