彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第一學期第3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11日星期一	白米飯	筍乾滷肉	胡蘿蔔炒蛋	草菇豆腐	炒蚵白菜	南瓜排骨湯		醣類 78.5	全穀雜糧類	6
		前腿肉丁*米迪M 18Kg	洗選蛋G 10Kg	薄豆腐(大丁4.3K)L 4盤	蚵仔白菜(切段) 14Kg	南瓜(大丁) 7Kg		脂肪 42.7	豆魚蛋肉類	3.5
		筍乾(濕) 6Kg	胡蘿蔔(切絲) 4Kg	白精靈菇 1Kg	薑絲 0.2Kg	中骨*陸燁 2Kg		蛋白質 36.5	蔬菜類	1.3
		滷包 2個	油蔥酥(300g) 2包	秀珍菇 1Kg		洋蔥(切絲) 1Kg		熱量 844.3	油脂類	2.8
		可樂(中)1250ml 1瓶	青蔥(珠) 0.2Kg	青蔥 0.2Kg		薑片 0.2Kg			水果類	
		蒜仁 0.3Kg		蒜末 0.1Kg					乳品類	
		青蔥 0.2Kg								
		薑片 0.2Kg								
餐數 210										
9月12日星期二	燕麥飯	紫蘇梅子雞	什錦肉絲	魷魚丸	炒有機青莧菜	青菜豆腐湯	養樂多優酪乳	醣類 97	全穀雜糧類	6.5
		骨腿(骨腿丁CAS) 18Kg	小黃瓜 7Kg	魷魚丸(個*CAS) 420個	有機青莧菜(切段*順) 14Kg	小白菜(切段) 3Kg		脂肪 52.5	豆魚蛋肉類	3.5
		地瓜(手切大丁*泡水) 4Kg	前腿肉絲*米迪M 3Kg	沙拉油(18L*桶) 1桶	蒜末 0.2Kg	薄豆腐(小丁4.3K)L 2盤		蛋白質 45.5	蔬菜類	1.4
		紫蘇梅(3K*桶) 1桶	白精靈菇 2Kg	香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒		紫魚片(300g/包) 1包		熱量 1042.5	油脂類	3
		熟白芝麻(50g分裝) 1包	胡蘿蔔(切片) 1Kg			青蔥(珠) 0.2Kg			水果類	
		青蔥 0.2Kg	木耳絲 0.6Kg			薑絲 0.2Kg			乳品類	1
			蒜末 0.1Kg							
餐數 210										
9月13日星期三	白米飯	蝦仁蛋炒飯	香滷豬排	洋芋起司	炒有機高麗菜	紫菜蛋花湯	光泉優酪乳	醣類 95	全穀雜糧類	6.5
		洗選蛋G 5Kg	豪家里肌肉排(片*永新) 210片	馬鈴薯(大丁) 8Kg	有機高麗菜(片) 14Kg	洗選蛋G 3Kg		脂肪 53.3	豆魚蛋肉類	3.3
		蝦仁(Q) 4Kg		單色乳酪絲(1K*華冠) 2包	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	大骨*米迪M 2Kg		蛋白質 44.1	蔬菜類	1
		三色豆(CAS) 2Kg		白精靈菇 1Kg	蒜末 0.2Kg	乾海芽 0.3Kg		熱量 1036.1	油脂類	3.2
		洋蔥(大丁) 2Kg		洋蔥(小丁) 1Kg	蝦米(冬蝦) 0.1Kg	青蔥 0.2Kg			水果類	
		生腰果N 0.3Kg		彩椒 1Kg		薑絲 0.1Kg			乳品類	1
		青蔥(珠) 0.2Kg		碎培根(台灣) 1Kg						
				粗粒黑胡椒(KG) 0.1Kg						
餐數 210										
9月14日星期四	地瓜飯	酥炸肉魚	麻婆豆腐茄	三杯米血	炒有機小松菜(縣產)	九尾雞湯	鮮奶	醣類 103.5	全穀雜糧類	7
		肉魚(尾*CAS) 210尾	茄子 5Kg	杏鮑菇(頭切塊) 9Kg	有機小松菜(切段*順)彰化 14Kg	新鮮玉米(切段) 6Kg		脂肪 50	豆魚蛋肉類	3
		地瓜粉(KG) 5Kg	薄豆腐(大丁4.3K)L 3盤	米血切丁(CAS) 6Kg	蒜末 0.2Kg	骨腿(骨腿丁CAS) 3Kg		蛋白質 43	蔬菜類	1.5
		沙拉油(18L*桶) 1桶	胡蘿蔔(小丁) 1Kg	九層塔 0.1Kg		霸王拘尾雞(60g*新光) 2包		熱量 1036	+	3
		香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	豬絞肉(絞肉*米迪)M 1Kg	蒜仁 0.1Kg		薑片 0.2Kg			水果類	
		點師父酥炸粉(1K*包) 1包	蒜末 0.1Kg	薑片 0.1Kg					乳品類	1
餐數 210										
9月15日星期五	白米飯	香滷雞腿排	螞蟻上樹	絲瓜金菇	炒有機空心菜	紅豆奶茶	無籽葡萄	醣類 113.5	全穀雜糧類	8
		雞排(TS5 CAS)醃 210片	豆芽菜 5Kg	絲瓜(切片) 16Kg	有機空心菜(切段)順 12Kg	二砂糖(1Kg*包) 4包		脂肪 39.5	豆魚蛋肉類	2.5
		滷包 2個	冬粉(Kg*小捆) 2.5Kg	金針菇 3Kg	蒜末 0.2Kg	麥香紅茶(60g*包) 4包		蛋白質 33.5	蔬菜類	2
		青蔥 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg	木耳絲 1Kg		紅豆(Q) 3Kg		熱量 943.5	油脂類	3
		薑片 0.2Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M 1Kg	前腿肉絲(1K*米迪)M 1包		奶粉(1k*包) 2包			水果類	0.5
			木耳絲 0.3Kg	胡蘿蔔(切片) 1Kg					乳品類	
			青蔥(珠) 0.2Kg	蝦米(冬蝦) 0.1Kg						
餐數 210										

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