

# 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

材料用量

日期	主食	主菜	副菜		青菜	湯	水果	營養分析		
								醣類	全穀雜糧類	
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	全穀雜糧類	6
		前腿肉丁*米油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		78.5	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*陸輝 2Kg		脂肪	蔬菜類	1.3
		滷包 2個	油蔥酥(300g) 2包	秀珍菇 1Kg		洋蔥(切絲) 1Kg		42.7	油脂類	2.8
		可樂(中)1250ml 1瓶	青蔥(珠) 0.2Kg	青蔥 0.2Kg		薑片 0.2Kg		蛋白質	水果類	
		蒜仁 0.3Kg		蒜末 0.1Kg				36.5	乳品類	
餐數 210		青蔥 0.2Kg				薑片 0.2Kg	熱量		844.3	
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	全穀雜糧類	6.5
		骨髓(骨髓丁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		97	豆魚蛋肉類	3.5
		地瓜(手切大丁*泡水) 4Kg	前腿肉絲*米油M 3Kg	沙拉油(18L*桶) 1桶	蒜末 0.2Kg	薄豆腐(小丁4.3K)L 2盤		脂肪	蔬菜類	1.4
		紫蘇梅(3K*桶) 1桶	白精靈菇 2Kg	香濃蝦醬粉(600g*小磨坊) 1盒		柴魚片(300g/包) 1包		52.5	油脂類	3
		熟白芝麻(50g分裝) 1包	胡蘿蔔(切片) 1Kg			青蔥(珠) 0.2Kg		蛋白質	水果類	
		青蔥 0.2Kg	木耳絲 0.6Kg			薑絲 0.2Kg		45.5	乳品類	1
餐數 210		蒜末 0.1Kg				熱量		1042.5		
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	全穀雜糧類	6.5
		洗選蛋G 5Kg	蒙家里肌肉排(片*永新) 210片	馬鈴薯(大丁) 8Kg	有機高麗菜(片) 14Kg	洗選蛋G 3Kg		95	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*米油M 2Kg		脂肪	蔬菜類	1
		三色豆(CAS) 2Kg		白精靈菇 1Kg	蒜末 0.2Kg	乾海芽 0.3Kg		53.3	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		蛋白質	水果類	
		生腰果N 0.3Kg		彩椒 1Kg		薑絲 0.1Kg		44.1	乳品類	1
餐數 210		青蔥(珠) 0.2Kg		碎培根(台灣) 1Kg		熱量		1036.1		
				粗粒黑胡椒(KG) 0.1Kg						
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	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		103.5	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	骨髓(骨髓丁CAS) 3Kg		脂肪	蔬菜類	1.5
		沙拉油(18L*桶) 1桶	胡蘿蔔(小丁) 1Kg	九層塔 0.1Kg		霸王狗尾雞(60g*新光) 2包		50	+	3
		香濃椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	豬絞肉(絞肉*米油)M 1Kg	蒜仁 0.1Kg		薑片 0.2Kg		蛋白質	水果類	
		黏師父酥炸粉(1K*包) 1包	蒜末 0.1Kg	薑片 0.1Kg				43	乳品類	1
餐數 210						熱量		1036		
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	全穀雜糧類	8
		雞排(TSS CAS) 210片	豆芽菜 5Kg	絲瓜(切片) 16Kg	有機空心菜(切段) 12Kg	二砂糖(1Kg*包) 4包		113.5	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		脂肪	蔬菜類	2
		青蔥 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg	木耳絲 1Kg		紅豆(Q) 3Kg		39.5	油脂類	3
		薑片 0.2Kg	豬絞肉(絞肉*米油)M 1Kg	前腿肉絲(1K*米油)M 1包		奶粉(1K*包) 2包		蛋白質	水果類	0.5
			木耳絲 0.3Kg	胡蘿蔔(切片) 1Kg				33.5	乳品類	
餐數 210		青蔥(珠) 0.2Kg		蝦米(冬蝦) 0.1Kg		熱量		943.5		

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  
營養師

午餐秘書：

教師兼 陳育惠  
午餐秘書

校長：

大城國中 趙士瑩  
校長