Q001 彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第一學期第4週食譜設計

菜單組成 材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
9月18日星期一	白米飯(-75)	蔥爆肉片	竹筍羹	鮮蝦河粉	炒大陸妹	冬瓜薑絲湯		醣類：114 g 脂肪：27.5 g 蛋白質：36.8 g 熱量：850.7大卡	全穀雜糧類 7 豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.8 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
		前腿肉片*米迪M 12 Kg 洋蔥(粗絲) 1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.6 Kg 青蔥 0.1 Kg	鮮筍(切絲) 5 Kg 前腿肉絲*米迪M 1.8 Kg 秀珍菇 1.2 Kg 木耳 0.6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg 芹菜(去葉) 0.1 Kg 蝦米(冬蝦) 0.1 Kg	鮮蝦河粉(國產) 135 條	大陸妹(切段) 9 Kg 蒜末 0.1 Kg	冬瓜(大丁) 5 Kg 小排骨*陞煇 1 Kg 薑絲 0.1 Kg				
餐數 125										
9月19日星期二	燕麥飯(-75)	黃金雞排	韓式雜菜	玉米蒸蛋	炒有機黑葉白菜	海芽味噌湯	鮮奶	醣類：123 g 脂肪：34 g 蛋白質：44.2 g 熱量：974.8大卡	全穀雜糧類 7 豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.2 油脂類 3 水果類 0.0 乳品類 1	
		無骨雞腿肉(80片*片)75g 130 片 沙拉油(18L*桶) 1 桶 雞排調理粉(600g*小撒粉) 1 盒	韓式冬粉(500g) 3 包 空心菜(切段) 2.5 Kg 金針菇 1 Kg 前腿肉絲*米迪M 1 Kg 洋蔥(切細絲) 1 Kg 熟白芝麻(50g分裝) 1 包 生香菇(切) 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg	蒸蛋紙(張) 7 張 洗選蛋G 5 Kg 玉米粒(Q) 3 Kg 海苔絲(100g) 1 包 胡蘿蔔(小丁) 0.6 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	有機黑葉白菜(切段*順) 9 Kg 蒜末 0.1 Kg	大骨*陞煇 1 Kg 味噌(1K*包)N 1 包 薄豆腐(小丁4.3K)L 1 盤 青蔥 0.1 Kg 乾海芽 0.1 Kg				
餐數 125										
9月20日星期三	紅麵線(-75)	滷五花肉	刈包	酸菜糖粉	炒有機白莧菜	麵線糊	光泉優酪乳	醣類：124.5 g 脂肪：31.5 g 蛋白質：41 g 熱量：945.5大卡	全穀雜糧類 7 豆魚蛋肉類 2.5 蔬菜類 1.5 油脂類 3 水果類 0.0 乳品類 1	
		前腿肉丁*米迪M 6 Kg 帶皮肉丁*米迪M 3 Kg 滷包 1 個 青蔥 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	刈包皮(60g*個) 135 個	酸菜絲(醃) 5 Kg 花生粉(KG) 0.3 Kg 香菜 0.1 Kg 糖粉 0.1 Kg	有機白莧菜(切段)順 9 Kg 蒜末 0.2 Kg	紅麵線(切) 3.8 Kg 大白菜(切片) 2 Kg 肉羹(慶豐) 1.8 Kg 柴魚片(300g/包) 1 包 木耳絲 0.8 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.8 Kg 紅蔥頭(切碎) 0.1 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.1 Kg				
餐數 125										
9月21日星期四	紫米飯	蒲燒鯰魚	什錦花卉	南瓜海鮮煲	炒有機小松菜	酸菜鴨湯	鮮奶	醣類：111.5 g 脂肪：29 g 蛋白質：39.4 g 熱量：864.6大卡	全穀雜糧類 6 豆魚蛋肉類 2.5 蔬菜類 1.9 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 1	
		蒲燒鯰魚(片*Q)玖順 210 片 豆芽菜 2 Kg 熟白芝麻(50g分裝) 1 包	冷凍青花菜(CAS) 15 Kg 彩椒(切粗絲) 2 Kg 白精靈菇 1 Kg 蒜末 0.2 Kg	小四角油豆腐丁(Kg*箱)L 6 Kg 南瓜(大丁) 4 Kg 魷魚圈(KG)Q 4 Kg 洋蔥(大丁) 1 Kg 青蔥 0.1 Kg	有機小松菜(切段*順) 14 Kg 蒜末 0.1 Kg	酸菜絲(醃) 3 Kg 鴨丁(Q) 3 Kg 冬粉(Kg*小捆) 1.5 Kg 冬菜(200g*罐) 1 罐 薑絲 0.2 Kg				
餐數 200										
9月22日星期五	白米飯	黑胡椒豬柳	漁香豆腐	椒鹽毛豆莢	炒有機空心菜(縣產	肉骨茶湯	香蕉	醣類：110 g 脂肪：28.5 g 蛋白質：35.4 g 熱量：838.1大卡	全穀雜糧類 6 豆魚蛋肉類 3.2 蔬菜類 1 油脂類 2.5 水果類 1 乳品類 0.0	
		前腿豬柳*米迪M 15 Kg 洋蔥(粗絲) 2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 彩椒 1 Kg 黑胡椒鹽(2.7K*罐) 1 罐 青蔥 0.2 Kg	豬絞肉(絞肉*陞煇) 3 Kg 薄豆腐(大丁4.3K)L 3 盤 三色豆(CAS) 1 Kg 青蔥 0.2 Kg 蒜末 0.2 Kg 薑末 0.2 Kg	毛豆莢(CAS) 12 Kg 蒜末 0.2 Kg 八角粒(300g*包) 包 粗粒黑胡椒(KG) Kg	有機空心菜(切段)欣葛 12 Kg 蒜末 0.2 Kg	肉骨茶包 3 包 軟骨丁*米迪M 3 Kg 金針菇 4 Kg 秀珍菇 1.5 Kg 蒜仁 0.1 Kg				
餐數 200										
9月23日星期六	白米飯	三杯雞	瓜仔蒸肉	馬拉糕	炒有機豆芽菜	鮮筍雞湯	履歷豆奶(中央)	醣類：96.5 g 脂肪：27.5 g 蛋白質：34.3 g 熱量：770.7大卡	全穀雜糧類 6 豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.3 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
		骨腿(骨腿丁CAS) 18 Kg 米血切丁(CAS) 6 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 3 Kg 薑片 0.2 Kg 九層塔 0.1 Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M 9 Kg 新鮮芋頭(小丁) 3 Kg 脆瓜-kg 2 Kg 油蔥酥(300g) 1 包 胡蘿蔔(小丁) 0.6 Kg 青蔥 0.2 Kg	卡好馬拉糕(50g*條冠) 210 個	有機豆芽菜 14 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 蒜末 0.2 Kg 蝦米(冬蝦) 0.1 Kg 韭菜 0.5 Kg	鮮筍(切片) 6 Kg 骨腿(骨腿丁CAS) 3 Kg 薑片 0.2 Kg				
餐數 200										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2023/9/15

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

營養師：約用營養師李美瑤　午餐執秘：教師兼午餐秘書陳育惠　校長：大城國中校長趙士瑩