

彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第一學期第5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25日 星期一	白米飯	蒜泥白肉 前腿肉片*米油M 18Kg 豆芽菜 2Kg 薑泥 0.3Kg 青蔥(切段) 0.2Kg 蒜泥 0.1Kg	彩椒燒豆腐 小三角油豆腐(Kg*蒜) 9Kg 毛豆仁(CAS) 1Kg 彩椒(大丁) 1Kg 蒜末 0.1Kg	黃瓜彩繪 胡瓜(大丁) 10Kg 小虱目魚丸(Q) 2Kg 生香菇(切) 1Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 蒜末 0.1Kg	炒有機空心菜 有機空心菜(切段)順 12Kg 蒜末 0.2Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg	南瓜雪花湯 南瓜(中丁) 5Kg 洗淨蛋G 3Kg 中骨*陸輝 2Kg 金針菇 2Kg 青蔥(珠) 0.2Kg	小饅頭	醣類 91.5 脂肪 50.7 蛋白質 44.5 熱量 1000.3	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6 3.5 1.5 2.8 1
9月26日 星期二	胚芽飯	咖哩雞丁 骨髓(骨髓丁CAS) 18Kg 馬鈴薯(中丁) 3.5Kg 咖哩粉(600g*盒) 1盒 洋蔥(中丁) 1Kg 胡蘿蔔(中丁) 1Kg	胡蘿蔔炒蛋 洗淨蛋G 9Kg 胡蘿蔔(切絲) 6Kg 青蔥(珠) 0.2Kg	魷魚綠花椰 冷凍青花菜(CAS) 15Kg 魷魚圈(KG)Q 4Kg 胡蘿蔔(切片) 1Kg 蒜末 0.1Kg	炒有機高麗菜(縣產) 有機高麗菜(片)欽哥 14Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg 蒜末 0.1Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg	冬瓜蛤蜊湯 冬瓜(大丁) 7Kg 蛤仔(Q) 3Kg 薑絲 0.2Kg	無籽葡萄/鮮奶	醣類 95 脂肪 50 蛋白質 41 熱量 994	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6 3 2.2 3 1
9月27日 星期三	白米飯	什錦肉羹 肉羹(慶豐) 6Kg 洗淨蛋G 3Kg 脆筍絲(醃) 2Kg 油蔥酥(300g) 1包 木耳絲 0.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg 香菜 0.1Kg	黑蜜肉排 黑蜜肉排(片*永新) 210片	烤地瓜 冰心地瓜(條*Q) 210條	炒有機蚵白菜 有機蚵白菜(切段*順) 14Kg 蒜末 0.2Kg	香菇羹湯 大白菜(切片) 9Kg 沙茶醬(737g/罐) 1罐 生香菇(切) 0.6Kg 芹菜(珠) 0.2Kg 蒜泥 0.2Kg	光泉優酪乳	醣類 102.5 脂肪 45.8 蛋白質 40.9 熱量 985.8	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7 2.7 1.3 2.7 1
9月28日 星期四	五穀飯	紅燒烏魚片 去刺烏魚片(Q) 210片 紹興酒 1瓶 薑片 0.2Kg 青蔥 0.1Kg 蒜仁 0.1Kg	絲瓜麵麵 王子麵(50g*滷味用) 40包 絲瓜(切片) 15Kg 金針菇 2Kg 蒜末 0.1Kg 蝦皮 0.1Kg	香滷油腐 大西向油豆腐(55g*開) 210個 滷包 2個 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 薑片 0.2Kg 薑絲 0.2Kg	炒有機豆芽菜 有機豆芽菜*淨芽 13Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg 韭菜(切段) 0.5Kg 蒜末 0.2Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg	芋頭排骨湯 新鮮芋頭(大丁*手切) 5Kg 小排骨*米迪M 2Kg 乾香菇(片) 0.1Kg 蒜仁 0.1Kg	鮮奶	醣類 92 脂肪 50 蛋白質 41 熱量 982	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 + 水果類 乳品類	6 3 1.6 3 1
9月29日 星期五								醣類 脂肪 蛋白質 熱量	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	

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