Q001 彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第一學期第6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		
10月2日星期一	白米飯	醬爆鴨丁	日式關東煮	清蒸蘿蔔糕	炒青江菜	海芽味噌豆腐湯		醣類：105 g 脂肪：26.5 g 蛋白質：34.1 g 熱量：794.9大卡	全穀雜糧類 6.5 豆魚蛋肉類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
		鴨丁(Q) 18 Kg	高麗菜 6 Kg	調理蘿蔔糕(80g*片)大 210 片	青江菜(切段) 14 Kg	大骨*米迪M 2 Kg				
		杏鮑菇 3 Kg	小黑輪條(KG*正品CAS) 3 Kg	蒜泥 0.1 Kg	蒜末 0.2 Kg	味噌(3K*盒) 1 盒				
		彩椒 1 Kg	小小菇 2 Kg			薄豆腐(小丁4.3K)L 1 盤				
		九層塔 0.1 Kg	新鮮玉米筍 2 Kg			青蔥 0.2 Kg				
		老薑片 0.1 Kg	蒟蒻小捲(1K*包)N 2 包			乾海芽 0.2 Kg				
		蒜仁 0.1 Kg	胡蘿蔔(切片) 1 Kg			薑絲 0.2 Kg				
餐數 506			柴魚片(110g/包) 1 包							
10月3日星期二	玉米香鬆飯	油腐肉燥	麥克雞塊	小瓜炒菇	炒有機高麗菜	冬瓜排瓜湯		醣類：97.5 g 脂肪：30 g 蛋白質：34.5 g 熱量：798大卡	全穀雜糧類 6 豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.5 油脂類 3 水果類 0.0 乳品類 0.0	
		豬絞肉(絞肉*陞煇) 15 Kg	麥克雞塊(個*卜蜂) 420 個	小黃瓜 7 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 14 Kg	冬瓜(大丁) 8 Kg				
		小四角凍豆腐丁(Kg*崇IL 4 Kg	沙拉油(18L*桶) 1 桶	秀珍菇 2.5 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg	中骨*陞煇 2 Kg				
		油蔥酥(300g) 1 包	生腰果N 0.4 Kg	前腿肉片*陞煇 2 Kg	蒜末 0.1 Kg	蛤仔(Q) 2 Kg				
		紅蔥頭(切碎) 0.2 Kg	香辣風味粉(600g*小禮坊) 盒	沙茶醬(3K/罐) 1 罐	蝦米(冬蝦) 0.1 Kg	薑絲 0.2 Kg				
		青蔥(珠) 0.1 Kg		木耳絲 0.5 Kg						
		乾香菇絲(Kg) 0.1 Kg		胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg						
		蒜末 0.1 Kg		蒜末 0.1 Kg						
餐數 506										
10月4日星期三	麵條(32K)	海帶根炒肉絲	滷蛋	炒有機蚵白菜(縣產		紅燒蘿蔔湯	養樂多優酪乳	醣類：81 g 脂肪：27.5 g 蛋白質：32.2 g 熱量：700.3大卡	全穀雜糧類 5 豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.2 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
		海帶根 10 Kg	滷蛋(粒) 210 個	有機蚵白菜(切段*助)新化 14 Kg		前腿肉丁*米迪M 15 Kg				
		前腿肉絲*米迪M 3 Kg	滷包 2 個	蒜末 0.2 Kg		白蘿蔔(中丁) 8 Kg				
		薑絲 0.2 Kg				金針菇 4 Kg				
						胡蘿蔔(中丁) 2.04 Kg				
						洋蔥(切絲) 2 Kg				
						豆瓣醬(3K*十全) 1 桶				
						青蔥 0.2 Kg				
餐數 506										
10月5日星期四	蕎麥飯	酥炸鮮魚片	泡菜炒年糕	五香豆包	炒有機空心菜	九尾雞湯	鮮奶	醣類：100.1 g 脂肪：31.2 g 蛋白質：36.7 g 熱量：828大卡	全穀雜糧類 6 豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.3 油脂類 3 水果類 0.0 乳品類 0.3	
		走甘魚片(80入*CAS)75g 210 片	韓式年糕條(550g*新福田 6 包	炸豆包(個*彰南)N 210 個	有機空心菜(切段)關 10 Kg	新鮮玉米(切段) 4.5 Kg				
		地瓜粉(KG) 3 Kg	大白菜(切片) 5 Kg	木耳絲 0.5 Kg	蒜末 0.2 Kg	骨腿(骨腿丁CAS) 3 Kg				
		沙拉油(18L*桶) 1 桶	前腿肉片*米迪M 3 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg		扇王向尾雞(60g*新光) 2 包				
		香辣風味粉(600g*小禮坊) 盒	洋蔥(中丁) 2 Kg	薑絲 0.1 Kg		枸杞 0.2 Kg				
			韓式泡菜 2 Kg			紅棗 0.2 Kg				
			蒜末 0.1 Kg							
餐數 506										
10月6日星期五	白米飯	香滷雞翅	五更腸旺	油蔥蒸蛋	炒有機豆芽菜	紅豆奶茶	小蘋果	醣類：126 g 脂肪：27.5 g 蛋白質：38.2 g 熱量：904.3大卡	全穀雜糧類 8 豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.2 油脂類 2.5 水果類 乳品類 0.0	
		雞翅(CAS) 210 支	豬血 4.5 Kg	洗選蛋G 8.5 Kg	有機豆芽菜*淨芽 14 Kg	二砂糖(1Kg*包) 6 包				
		滷包 2 個	豬小腸*洗蚰(3K*包)M 2 Kg	蒸蛋紙(張) 8 張	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg	紅豆(Q) 3 Kg				
			薄豆腐(大丁4.3K)L 2 盤	油蔥酥(300g) 1 包	韭菜 0.5 Kg	奶粉(1k*包) 2 包				
			酸菜絲(醃) 1 Kg	青蔥 0.1 Kg	蒜末 0.2 Kg	紫米 2 Kg				
			青蔥 0.1 Kg		蝦米(冬蝦) 0.1 Kg					
			豆瓣醬(3K*十全) 桶							
餐數 506										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2023/9/28

※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：大城國中校長趙小榮