

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:	全穀雜糧類	6.5
		鴨丁(Q) 18 Kg	高麗菜 6 Kg	清蒸蘿蔔糕(80g*片)大 210 片	青江菜(切段) 14 Kg	大骨*米迪M 2 Kg		105 g	豆魚蛋肉類	2.8
2日 星期一		杏鮑菇 3 Kg	小翠輪(1K*正立CAS) 3 Kg	蒜泥 0.1 Kg	蒜末 0.2 Kg	味噌(3K*盒) 1 盒		脂肪:	蔬菜類	1.5
		彩椒 1 Kg	小小菇 2 Kg			薄豆腐(小丁4.3K)L 1 盤		26.5 g	油脂類	2.5
		九層塔 0.1 Kg	新鮮玉米筍 2 Kg			青蔥 0.2 Kg		蛋白質:	水果類	0.0
		老薑片 0.1 Kg	蒜苗小捲(1K*包)N 2 包			乾海芽 0.2 Kg		34.1 g	乳品類	0.0
		蒜仁 0.1 Kg	胡蘿蔔(切片) 1 Kg			薑絲 0.2 Kg		熱量:		
餐數	506		柴魚片(110g/包) 1 包					794.9大卡		
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:	全穀雜糧類	6
		豬絞肉(絞肉*陸輝) 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		97.5 g	豆魚蛋肉類	3
3日 星期二		小四角油豆腐(1K*條) 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*陸輝 2 Kg		脂肪:	蔬菜類	1.5
		油蔥酥(300g) 1 包	生腰果N 0.4 Kg	前腿肉片*陸輝 2 Kg	蒜末 0.1 Kg	蛤仔(Q) 2 Kg		30 g	油脂類	3
		紅蔥頭(切碎) 0.2 Kg	麥芽糖(600g*小包裝) 盒	沙茶醬(3K/罐) 1 罐	蝦米(冬蝦) 0.1 Kg	薑絲 0.2 Kg		蛋白質:	水果類	0.0
		青蔥(珠) 0.1 Kg		木耳絲 0.5 Kg				34.5 g	乳品類	0.0
		乾香菇絲(Kg) 0.1 Kg		胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg				熱量:		
餐數	506		蒜末 0.1 Kg	蒜末 0.1 Kg				798大卡		
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		醣類:	全穀雜糧類	5
		海帶根 10 Kg	滷蛋(粒) 210 個	有機蚵白菜(切段*縣產) 14 Kg		前腿肉丁*米迪M 15 Kg		81 g	豆魚蛋肉類	3
4日 星期三		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		脂肪:	蔬菜類	1.2
		薑絲 0.2 Kg				金針菇 4 Kg		27.5 g	油脂類	2.5
						胡蘿蔔(中丁) 2.04 Kg		蛋白質:	水果類	0.0
餐數	506					洋蔥(切絲) 2 Kg		32.2 g	乳品類	0.0
						豆腐醬(3K*十全) 1 桶		熱量:		
						青蔥 0.2 Kg		700.3大卡		
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		醣類:	全穀雜糧類	6
		甜甘魚片(80入*CAS)75g 210 片	韓式年糕(550g*新福田) 6 包	炸豆包(個*彰南)N 210 個	有機空心菜(切段)M 10 Kg	新鮮玉米(切段) 4.5 Kg		100.1 g	豆魚蛋肉類	3
5日 星期四		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		脂肪:	蔬菜類	1.3
		沙拉油(18L*桶) 1 桶	前腿肉片*米迪M 3 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg		霸王肉尾雞(60g*新光) 2 包		31.2 g	油脂類	3
		麥芽糖(600g*小包裝) 盒	洋蔥(中丁) 2 Kg	薑絲 0.1 Kg		枸杞 0.2 Kg		蛋白質:	水果類	0.0
			韓式泡菜 2 Kg			紅棗 0.2 Kg		36.7 g	乳品類	0.3
			蒜末 0.1 Kg					熱量:		
餐數	506							828大卡		
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		醣類:	全穀雜糧類	8
		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		126 g	豆魚蛋肉類	3
6日 星期五		滷包 2 個	豬小腸*米迪(3K包)M 2 Kg	蒸蛋紙(張) 8 張	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg	紅豆(Q) 3 Kg		脂肪:	蔬菜類	1.2
			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		27.5 g	油脂類	2.5
			酸菜絲(醃) 1 Kg	青蔥 0.1 Kg	蒜末 0.2 Kg	紫米 2 Kg		蛋白質:	水果類	0.0
			青蔥 0.1 Kg		蝦米(冬蝦) 0.1 Kg			38.2 g	乳品類	0.0
			豆腐醬(3K*十全) 桶					熱量:		
餐數	506							904.3大卡		

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：

約用李美瑤
營養師

午餐執秘：

教師兼
午餐秘書 陳育惠

校長：

大城國中
校長 趙士榮