彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第一學期第7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		
月 日								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	
月 日								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	
10月11日星期三 餐數506	白米飯	海鮮粥 洗選蛋G 5Kg 青蔥 0.2Kg 高麗菜(切片) 4Kg 蝦仁(Q) 3Kg 魷魚圈(KG)Q 3Kg 三色豆(CAS) 2Kg 洋蔥(大丁) 2Kg 沙茶醬(737g/罐) 1罐 芹菜(去葉) 0.3Kg	滷豬排 豪家里肌肉排(片*永新) 210片 蒜仁 0.3Kg	鍋貼 煎熟鍋貼(28g*粒) 420粒 薑絲 0.2Kg	炒蚵白菜 蚵仔白菜(切段) 14Kg 蒜末 0.2Kg	滷味 大溪黑豆干(切9丁*菜)L 8Kg 白蘿蔔(大丁) 5Kg 胡蘿蔔(大丁) 2Kg 滷包 2個 薑片 0.2Kg	養樂多優酪乳	醣類 79 脂肪 42.7 蛋白質 36.5 熱量 846.3	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 1.4 2.8
10月12日星期四 餐數506	小米飯	清蒸魚 鯊魚(切片*Q) 210片 寬粉 2Kg 青蔥(切段) 0.2Kg 薑絲 0.2Kg	南瓜滑蛋 洗選蛋G 9Kg 南瓜(大丁) 7Kg 青蔥 0.2Kg	冬瓜燴鮮菇 冬瓜(大丁) 12Kg 前腿肉片*米迪M 2Kg 木耳 1Kg 生香菇(切) 1Kg 胡蘿蔔(切片) 1Kg	炒有機小松菜(縣產) 有機小松菜(切段*順潭化 14Kg 蒜末 0.2Kg	竹筍湯 鮮筍(切粗絲) 7Kg 軟骨丁*米迪M 2Kg 薑片 0.2Kg	鮮奶	醣類 86 脂肪 40.2 蛋白質 34 熱量 841.8	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 + 水果類 乳品類	6.5 3 1.6 2.8
10月13日星期五 餐數506	白米飯	紫蘇梅子雞 骨腿(骨腿丁CAS) 18Kg 洋蔥(粗絲) 3Kg 紫蘇梅(3K*桶) 1桶 青蔥(切段) 0.2Kg 薑片 0.2Kg	照燒魷魚丸 魷魚丸(個*CAS) 420個 照燒醬(1.2K*小磨坊) 1罐 生腰果N 0.4Kg	蔥燒豆腐 薄豆腐(大丁4.3K)L 3盤 豬絞肉(絞肉*米迪)M 2Kg 毛豆仁(CAS) 1Kg 青蔥 0.2Kg	炒有機高麗菜(縣產) 有機高麗菜(片)歐哥 14Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg 蒜末 0.1Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg	玉米濃湯 玉米粒(Q) 3Kg 洋蔥(小丁) 2.4Kg 玉米濃湯粉(1K*小磨坊) 2包 馬鈴薯(小丁) 2Kg 雞蛋(kg)G 2Kg 胡蘿蔔(小丁) 1Kg	香蕉	醣類 101.5 脂肪 43.5 蛋白質 39.1 熱量 953.9	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	8 3.3 1.1 3

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