

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								醣類	全穀雜糧類	
日								脂肪	豆魚蛋肉類	
								蛋白質	蔬菜類	
								熱量	油脂類	
									水果類	
									乳品類	
月								醣類	全穀雜糧類	
日								脂肪	豆魚蛋肉類	
								蛋白質	蔬菜類	
								熱量	油脂類	
									水果類	
									乳品類	
10月11日星期三	白米飯	海鮮粥	滷豬排	鍋貼	炒蚵白菜	滷味	養樂多優酪乳	醣類	全穀雜糧類	6
		洗滌蛋G 5Kg 青蔥 0.2Kg	豪家里肌肉排(片*永新) 210片	煎熟鍋貼(28g*粒) 420粒	蚵仔白菜(切段) 14Kg	大溪黑豆干(切9丁*榮L) 8Kg		79	豆魚蛋肉類	3.5
		高麗菜(切片) 4Kg	蒜仁 0.3Kg	薑絲 0.2Kg	蒜末 0.2Kg	白蘿蔔(大丁) 5Kg		脂肪	蔬菜類	1.4
		蝦仁(Q) 3Kg				胡蘿蔔(大丁) 2Kg		42.7	油脂類	2.8
		魷魚圈(KG)Q 3Kg				滷包 2個		蛋白質	水果類	
		三色豆(CAS) 2Kg				薑片 0.2Kg		36.5	乳品類	
		洋蔥(大丁) 2Kg						熱量		
餐數 506		沙茶醬(737g/罐) 1罐						846.3		
		芹菜(去葉) 0.3Kg								
10月12日星期四	小米飯	清蒸魚	南瓜滑蛋	冬瓜燴鮮菇	炒有機小松菜(縣產)	竹筍湯	鮮奶	醣類	全穀雜糧類	6.5
		鯊魚(切片*Q) 210片	洗滌蛋G 9Kg	冬瓜(大丁) 12Kg	有機小松菜(切段*順理仕) 14Kg	鮮筍(切粗絲) 7Kg		86	豆魚蛋肉類	3
		寬粉 2Kg	南瓜(大丁) 7Kg	前腿肉片*米迪M 2Kg	蒜末 0.2Kg	軟骨丁*米迪M 2Kg		脂肪	蔬菜類	1.6
		青蔥(切段) 0.2Kg	青蔥 0.2Kg	木耳 1Kg		薑片 0.2Kg		40.2	+	2.8
		薑絲 0.2Kg		生香菇(切) 1Kg				蛋白質	水果類	
				胡蘿蔔(切片) 1Kg				34	乳品類	
餐數 506								熱量		
								841.8		
10月13日星期五	白米飯	紫蘇梅子雞	照燒魷魚丸	蔥燒豆腐	炒有機高麗菜(縣產)	玉米濃湯	香蕉	醣類	全穀雜糧類	8
		骨腿(骨腿丁CAS) 18Kg	魷魚丸(個*CAS) 420個	薄豆腐(大丁4.3K)L 3盤	有機高麗菜(片)欵哥 14Kg	玉米粒(Q) 3Kg		101.5	豆魚蛋肉類	3.3
		洋蔥(粗絲) 3Kg	照燒醬(1.2K*小磨坊) 1罐	豬絞肉(絞肉*米迪)M 2Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg	洋蔥(小丁) 2.4Kg		脂肪	蔬菜類	1.1
		紫蘇梅(3K*桶) 1桶	生腰果N 0.4Kg	毛豆仁(CAS) 1Kg	蒜末 0.1Kg	玉米濃湯粉(1K*小磨坊) 2包		43.5	油脂類	3
		青蔥(切段) 0.2Kg		青蔥 0.2Kg	蝦米(冬蝦) 0.1Kg	馬鈴薯(小丁) 2Kg		蛋白質	水果類	
		薑片 0.2Kg				雞蛋(kg)G 2Kg		39.1	乳品類	
餐數 506						胡蘿蔔(小丁) 1Kg		熱量		
								953.9		

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 **李美瑤**
營養師

午餐秘書：

教師兼 **陳育惠**
午餐秘書

校長：

趙士瑩
校長