彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第一學期第8週食譜設計

材料用重 C

日期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析		
10月16日星期一	白米飯	洋芋燉雞	番茄炒蛋	螞蟻上樹	炒油菜	黃瓜排骨湯		醣類 89.1	全穀雜糧類	6.8
		骨腿(骨腿丁CAS) 18Kg	洗選蛋G 10Kg	冬粉(Kg*小捆) 3Kg	油菜 14Kg	胡瓜(大丁) 8Kg		脂肪 39.3	豆魚蛋肉類	3
		馬鈴薯(中丁) 3Kg	牛蕃茄(去蒂頭) 6Kg	高麗菜(切片) 3Kg	蒜末 0.2Kg	中骨*陸燁 2Kg		蛋白質 34.6	蔬菜類	1.5
		洋蔥(中丁) 1Kg	青蔥 0.2Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M 3Kg		芹菜(珠) 0.2Kg		熱量 848.5	油脂類	2.7
		胡蘿蔔(中丁) 1Kg		胡蘿蔔(切絲) 1Kg					水果類	
		薑片 0.1Kg		木耳絲 0.3Kg					乳品類	
餐數 210				青蔥(珠) 0.2Kg						
10月17日星期二	胚芽飯	咖哩肉片	腰果雞丁	銀芽豆包絲	炒有機小松菜	冬瓜蛤仔湯	鮮奶	醣類 91.96	全穀雜糧類	6
		前腿肉片*米迪M 15Kg	小黃瓜 7Kg	豆芽菜 8Kg	有機小松菜(切段*順) 14Kg	冬瓜(中丁) 8Kg		脂肪 48.64	豆魚蛋肉類	3
		馬鈴薯(大丁) 4Kg	清雞肉丁(Q) 6Kg	金針菇 2Kg	蒜末 0.2Kg	蛤仔(Q) 3Kg		蛋白質 39.64	蔬菜類	2
		洋蔥(大丁) 2Kg	胡蘿蔔(切片) 1.5Kg	炸豆包絲*彰南N 2Kg		蒜仁 0.3Kg		熱量 964.16	油脂類	3
		咖哩粉(600g*盒) 1盒	生腰果N 0.5Kg	生香菇 1Kg		薑絲 0.2Kg			水果類	
			蒜末 0.1Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg					乳品類	0.83
餐數 210				蒜末 0.1Kg						
10月18日星期三	義大利麵	義大利肉醬麵	黃金雞排	銀絲卷	綠野仙蹤	海芽魚丸湯	光泉優酪乳	醣類 99.96	全穀雜糧類	7
		白油麵(盛家) 30Kg	無骨香雞排(80片*片)75g 210片	銀絲卷(南山小) 210個	冷凍青花菜(CAS) 12Kg	小虱目魚丸(Q) 3Kg		脂肪 48.64	豆魚蛋肉類	3
		豬絞肉(絞肉*米迪)M 15Kg	沙拉油(18L*桶) 1桶		白精靈菇 2Kg	芹菜(珠) 0.2Kg		蛋白質 41.64	蔬菜類	1.2
		牛蕃茄大顆(去蒂頭) 4Kg			胡蘿蔔(切片) 0.5Kg	乾海芽 0.2Kg		熱量 1004.2	油脂類	3
		洋蔥(小丁) 2Kg			蒜末 0.1Kg	薑絲 0.2Kg			水果類	
		義大利香料(60g)分裝 1包							乳品類	0.83
		蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐								
餐數 210		蒜末 0.2Kg								
10月19日星期四	紫米飯	香酥鯖魚	五更腸旺	素菜卷	炒有機高麗菜	暖心紅豆湯圓	鮮奶	醣類 117.96	全穀雜糧類	8.5
		鯖魚(110片*屏昇CAS)55g 210片	豬血 4.5Kg	炸素菜卷*彰南N 210個	有機高麗菜(片)*桃園 13Kg	二砂糖(1Kg*包) 5包		脂肪 48.64	豆魚蛋肉類	3
		沙拉油(18L*桶) 1桶	豬小腸*米迪(3K/包)M 2Kg	薑絲 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg	小紅白湯圓(0.6k/包) 3包		蛋白質 44.64	蔬菜類	1.2
			薄豆腐(大丁4.3K)L 2盤		蒜末 0.2Kg	紅豆(Q) 2Kg		熱量 1088.2	+	3
			酸菜絲(簡) 1Kg		蝦米(冬蝦) 0.1Kg	QQ 1.5Kg			水果類	
			青蔥 0.1Kg						乳品類	0.83
			辣豆瓣醬(3K*桶) 0桶							
餐數 210										
10月20日星期五	白米飯	香滷雞翅	炸醬南瓜肉燥	蒲瓜炒菇	炒有機莧菜(縣產)	味噌豆腐湯	蘋果	醣類 117.5	全穀雜糧類	8
		雞翅(CAS) 210支	南瓜(大丁) 12Kg	蒲瓜(大丁) 12Kg	有機莧菜(切段*飲哥)彰化 14Kg	大骨*米迪M 2Kg		脂肪 39.3	豆魚蛋肉類	3
		滷包 2個	豬絞肉(絞肉*米迪)M 3Kg	鴻喜菇 2Kg	蒜末 0.2Kg	薄豆腐(小丁4.3K)L 2盤		蛋白質 37	蔬菜類	1.3
			鴻喜菇 2Kg	胡蘿蔔(小丁) 1Kg		味噌(3K*盒) 1盒		熱量 971.7	油脂類	2.7
			維力炸醬(800g*罐) 1罐	蒜末 0.2Kg		柴魚片(110g/包) 1包			水果類	1
			青蔥 0.2Kg	蝦皮 0.1Kg		青蔥 0.2Kg			乳品類	
餐數 210										

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[illegible]瑩