

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

材料用量

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	全穀雜糧類	6.8
		胛腿(胛腿丁CAS) 18Kg 馬鈴薯(中丁) 3Kg 洋蔥(中丁) 1Kg 胡蘿蔔(中丁) 1Kg 薑片 0.1Kg	洗淨蛋G 10Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 6Kg 青蔥 0.2Kg	冬粉(Kg*小捆) 3Kg 高麗菜(切片) 3Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 3Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 木耳絲 0.3Kg 青蔥(珠) 0.2Kg	油菜 14Kg 蒜末 0.2Kg	胡瓜(大丁) 8Kg 中骨*陸輝 2Kg 芹菜(珠) 0.2Kg		89.1 脂肪 39.3 蛋白質 34.6 熱量 848.5	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.7 水果類 乳品類	
餐數	210									
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	全穀雜糧類	6
		前腿肉片*米迪M 15Kg 馬鈴薯(大丁) 4Kg 洋蔥(大丁) 2Kg 咖哩粉(600g*盒) 1盒	小黃瓜 7Kg 清雞肉丁(Q) 6Kg 胡蘿蔔(切片) 1.5Kg 生腰果N 0.5Kg 蒜末 0.1Kg	豆芽菜 8Kg 金針菇 2Kg 炸豆包絲*彰南N 2Kg 生香菇 1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg 蒜末 0.1Kg	有機小松菜(切段*順) 14Kg 蒜末 0.2Kg	冬瓜(中丁) 8Kg 蛤仔(Q) 3Kg 蒜仁 0.3Kg 薑絲 0.2Kg		91.96 脂肪 48.64 蛋白質 39.64 熱量 964.16	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 2 油脂類 3 水果類 乳品類 0.83	
餐數	210									
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	全穀雜糧類	7
		白油麵(盛家) 30Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 15Kg 牛蕃茄大顆(去蒂頭) 4Kg 洋蔥(小丁) 2Kg 義大利香料(60g)分裝 1包 番茄醬(3L*歐美特) 1罐 蒜末 0.2Kg	無骨香雞排(80片*片)75g 210片 沙拉油(18L*桶) 1桶	銀絲卷(南山小) 210個	冷凍青花菜(CAS) 12Kg 白精靈菇 2Kg 胡蘿蔔(切片) 0.5Kg 蒜末 0.1Kg	小虱目魚丸(Q) 3Kg 芹菜(珠) 0.2Kg 乾海芽 0.2Kg 薑絲 0.2Kg		99.96 脂肪 48.64 蛋白質 41.64 熱量 1004.2	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.2 油脂類 3 水果類 乳品類 0.83	
餐數	210									
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	全穀雜糧類	8.5
		鯖魚(110片*厚片CAS)55g 210片 沙拉油(18L*桶) 1桶	豬血 4.5Kg 豬小腸*米迪(3K/包)M 2Kg 薄豆腐(大丁4.3K)L 2盤 酸菜絲(醃) 1Kg 青蔥 0.1Kg 辣豆瓣醬(3K*桶) 0桶	炸素菜卷*彰南N 210個 薑絲 0.2Kg	有機高麗菜(片)*桃園 13Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg 蒜末 0.2Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg	二砂糖(1Kg*包) 5包 小紅白湯圓(0.6k/包) 3包 紅豆(Q) 2Kg QQ 1.5Kg		117.96 脂肪 48.64 蛋白質 44.64 熱量 1088.2	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.2 + 3 水果類 乳品類 0.83	
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	全穀雜糧類	8
		雞翅(CAS) 210支 滷包 2個	南瓜(大丁) 12Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 3Kg 鴻喜菇 2Kg 維力炸醬(800g*罐) 1罐 青蔥 0.2Kg	蒲瓜(大丁) 12Kg 鴻喜菇 2Kg 胡蘿蔔(小丁) 1Kg 蒜末 0.2Kg 蝦皮 0.1Kg	有機莧菜(切段*欽哥)彰化 14Kg 蒜末 0.2Kg	大骨*米迪M 2Kg 薄豆腐(小丁4.3K)L 2盤 味噌(3K*盒) 1盒 柴魚片(110g/包) 1包 青蔥 0.2Kg		117.5 脂肪 39.3 蛋白質 37 熱量 971.7	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.3 油脂類 2.7 水果類 1 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 李美瑤
營養師

午餐秘書：

教師兼 陳育惠
午餐秘書

校長：

大城國中 趙小煜
校長