彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第一學期第9週食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析		
10月23日星期一	白米飯	霸王麻油雞	玉米蒸蛋	拌三絲	炒蚵白菜	味噌南瓜湯	旺仔小饅頭	醣類 84	全穀雜糧類	6.5
		骨腿(骨腿丁CAS) 18Kg	洗選蛋G 9Kg	海帶絲(切段) 6Kg	蚵仔白菜(切段) 14Kg	南瓜(大丁) 4Kg		脂肪 39.3	豆魚蛋肉類	3
		米血切丁(CAS) 3Kg	玉米粒(Q) 2Kg	白豆干絲(Kg*榮洲)L 4Kg	蒜末 0.2Kg	中骨*陞煇 2Kg		蛋白質 34	蔬菜類	1.2
		麻油(3L*桶) 1桶	胡蘿蔔(小丁) 1Kg	芹菜(切段) 1Kg		金針菇 2Kg		熱量 825.7	油脂類	2.7
		老薑片 0.2Kg	海苔絲(100g) 1包	紅辣椒(兩) 1兩		味噌(3K*盒) 1盒			水果類	
餐數 200			青蔥 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg		洋蔥(切絲) 0.5Kg			乳品類	
				香菜(兩) 1兩		薑絲 0.2Kg				
				蒜末 0.2Kg		青蔥 0.1Kg				
						乾海芽 0.1Kg				
10月24日星期二	五穀飯	泰式打拋豬	肉圓	港式豆腐煲	炒白花椰	香菇雞湯	履歷豆奶(中央)	醣類 91	全穀雜糧類	7
		豬絞肉(絞肉*米迪)M 15Kg	肉圓(50g*奇津) 210個	小四角油豆腐丁(Kg*榮洲L 8Kg	冷凍白花菜(CAS) 15Kg	新鮮玉米(切段) 5Kg		脂肪 37.5	豆魚蛋肉類	3
		牛蕃茄大顆(去蒂頭) 5Kg	蒜泥 0.1Kg	大白菜(切片) 4Kg	木耳絲 1Kg	骨腿(骨腿丁CAS) 3Kg		蛋白質 35	蔬菜類	1.4
		洋蔥(中丁) 5Kg		豬絞肉(絞肉*米迪)M 3Kg	胡蘿蔔(切片) 1Kg	薑片 0.2Kg		熱量 841.5	油脂類	2.5
		紅辣椒(兩) 2兩		胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg	蒜末 0.2Kg	乾香菇朵(Kg) 0.1Kg			水果類	
		蒜仁 0.2Kg		芹菜(珠) 0.2Kg					乳品類	
餐數 200		九層塔 0.1Kg		蝦米(冬蝦) 0.1Kg						
10月25日星期三	白米飯	古早味鹹粥	香雞排	青花炒菇	胡麻有機豆芽菜	叉燒包	養樂多優酪乳	醣類 89.1	全穀雜糧類	6
		豬絞肉(絞肉*米迪)M 6Kg	半香雞排(=5約120g未裹粉 210片	冷凍青花菜(CAS) 12Kg	有機豆芽菜 14Kg	巧好叉燒包(40g*佳冠) 210個		脂肪 48.4	豆魚蛋肉類	3
		洗選蛋G 3Kg	地瓜粉(KG) 3Kg	鴻喜菇 2Kg	胡麻醬(0.6K*罐) 2罐			蛋白質 39.4	蔬菜類	1.5
		高麗菜(切片) 3Kg	沙拉油(18L*桶) 1桶	胡蘿蔔(切片) 1Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg			熱量 949.6	油脂類	3
		玉米粒(Q) 2Kg		蒜末 0.2Kg					水果類	
		碎脯 2Kg							乳品類	0.8
餐數 200		芹菜(珠) 0.4Kg								
10月26日星期四	糙米飯(-26)	蠔油蒸魚	小瓜拌魷魚	滷蛋	炒有機高麗菜	肉骨茶湯	鮮奶	醣類 91	全穀雜糧類	6
		鯧魚(切丁*大台中)Q 17.5Kg	小黃瓜(切片) 7Kg	滷蛋(粒) 184個	有機高麗菜(片)*桃園 11.5Kg	肉骨茶包 3包		脂肪 48.2	豆魚蛋肉類	3
		彩椒 1.5Kg	魷魚圈(KG)Q 3Kg	滷包 2個	胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg	金針菇 2.5Kg		蛋白質 41	蔬菜類	1.4
		洋蔥(切絲) 1Kg	白精靈菇 1.8Kg	青蔥 0.1Kg	蒜末 0.2Kg	軟骨丁*米迪M 2.5Kg		熱量 961.8	+	2.8
		青蔥 0.2Kg	木耳絲 1Kg	薑片 0.1Kg	蝦米(冬蝦) 0.1Kg	秀珍菇 1.2Kg			水果類	
		薑絲 0.2Kg	胡蘿蔔(切片) 1Kg			蒜仁 0.2Kg			乳品類	1
餐數 174			生腰果N 0.3Kg							
10月27日星期五	白米飯	可樂豬腳	客家小炒	黃瓜炒菇	炒油菜	酸菜豬血湯	柳丁	醣類 99	全穀雜糧類	6.5
		前腿肉丁*米迪M 15Kg	豆干片*榮洲L 9Kg	胡瓜(切片) 8.5Kg	油菜(切段) 14Kg	豬血 9Kg		脂肪 42	豆魚蛋肉類	3
		豬腳丁*米迪M 3Kg	前腿肉絲*陞煇 2Kg	秀珍菇 2Kg	蒜末 0.2Kg	中骨*陞煇 2Kg		蛋白質 34	蔬菜類	1.2
		滷包 2個	木耳絲 1Kg	前腿肉片*陞煇 2Kg		酸菜絲(醃) 2Kg		熱量 910	油脂類	3
		可樂(2L*大) 1瓶	胡蘿蔔(切絲) 1Kg	木耳絲 1Kg		韭菜 0.4Kg			水果類	1
		薑片 0.2Kg	芹菜(去葉) 0.5Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg					乳品類	
		紅辣椒 0.1Kg	乾魷魚切絲 0.5Kg							
餐數 200			青蔥 0.2Kg							

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