# Q001 彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第一學期第10週食譜設計(葷

菜單組成 材料用量

| 日期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 副菜 | 湯 | 水果 | 營養分析 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10月30日星期一 餐數200 | 白米飯 | 宮保雞丁<br>雞胸丁(Q*卜蜂) 18 Kg<br>小黃瓜 2 Kg<br>乾辣椒片(兩) 1 兩<br>紅甜椒 1 Kg<br>油花生 0.8 Kg<br>青蔥(切段) 0.2 Kg | 蝦仁四寶<br>玉米粒(Q) 5 Kg<br>馬鈴薯(小丁) 5 Kg<br>蝦仁(Q) 3 Kg<br>毛豆仁(CAS) 1 Kg<br>胡蘿蔔(小丁) 1 Kg<br>生腰果N 0.5 Kg<br>青蔥 0.1 Kg<br>蒜末 0.1 Kg | 蟳絲蒸蛋<br>洗選蛋G 10 Kg<br>蒸蛋紙(張) 8 張<br>味島香菇(50g*包)分裝 2 包<br>蟳味絲(國產) 2 Kg | 炒蚵白菜<br>蚵仔白菜(切段) 14 Kg<br>薑絲 0.2 Kg | 冬瓜排骨湯<br>冬瓜(中丁) 8 Kg<br>中骨*陞煇 2 Kg<br>蛤仔(Q) 2 Kg<br>薑絲 0.2 Kg | | 醣類：103.5 g<br>脂肪：30 g<br>蛋白質：35.2 g<br>熱量：824.8大卡 | 全穀雜糧類 6.5<br>豆魚蛋肉類 3<br>蔬菜類 1.2<br>油脂類 3<br>水果類<br>乳品類 | |
| 10月31日星期二 餐數200 | 南瓜飯 | 黑胡椒豬柳<br>前腿豬柳*米迪M 18 Kg<br>洋蔥(切絲) 2 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 1 Kg<br>黑胡椒醬(2.7K*罐) 1 罐<br>青蔥 0.2 Kg | 三杯黑干<br>大溪黑豆干(切9丁*第1L 9 Kg<br>杏鮑菇 5 Kg<br>蒜仁 0.2 Kg<br>九層塔 0.1 Kg | 培根西蘭花<br>冷凍青花菜(CAS) 12 Kg<br>碎培根(津谷*CAS) 3 Kg<br>白精靈菇 1 Kg<br>蒜末 0.1 Kg | 炒有機高麗菜<br>有機高麗菜(片)*桃園 14 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 1 Kg<br>蒜末 0.2 Kg<br>蝦米(冬蝦) 0.1 Kg | 酸菜鴨湯<br>鴨丁(Q) 3 Kg<br>冬粉(Kg*小捆) 2 Kg<br>酸菜絲(醃) 2 Kg<br>冬菜(200g*罐) 1 罐<br>薑絲 0.2 Kg | | 醣類：99 g<br>脂肪：30 g<br>蛋白質：34.8 g<br>熱量：805.2大卡 | 全穀雜糧類 6<br>豆魚蛋肉類 3<br>蔬菜類 1.8<br>油脂類 3<br>水果類<br>乳品類 | |
| 11月1日星期三 餐數200 | | 刈包<br>鮮奶刈包(南山) 210 個 | 黑蜜豬排<br>黑蜜豬排(80片*朱新)75g 210 片 | 小黃瓜花生粉<br>小黃瓜 8 Kg<br>花生粉(KG) 0.3 Kg<br>香菜 0.1 Kg<br>糖粉 0.1 Kg | 炒有機油菜<br>有機油菜(切段*欽哥) 14 Kg<br>蒜末 0.2 Kg | 麵線糊<br>紅麵線(切) 6 Kg<br>高麗菜(切片) 6 Kg<br>肉羹(慶豐) 3 Kg<br>木耳絲 1 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 1 Kg<br>柴魚片(300g/包) 1 包<br>紅蔥頭(切碎) 0.2 Kg | 光泉優酪乳 | 醣類：96 g<br>脂肪：25 g<br>蛋白質：30.7 g<br>熱量：731.8大卡 | 全穀雜糧類 6<br>豆魚蛋肉類 2.5<br>蔬菜類 1.2<br>油脂類 2.5<br>水果類<br>乳品類 | |
| 11月2日星期四 餐數200 | 紫米飯 | 蒲燒魚片<br>蒲燒鮭魚(片*Q)欣鼎 210 片 | 蔥燒油腐<br>中三角油豆腐(Kg*第1L 9 Kg<br>豬絞肉(粗絞肉*陞) 3 Kg<br>美白菇 2 Kg<br>彩椒 1 Kg<br>青蔥 0.2 Kg | 什錦燴刺瓜<br>胡瓜(切片) 9 Kg<br>前腿肉片*米迪M 3 Kg<br>胡蘿蔔(切片) 1 Kg<br>木耳絲 0.5 Kg<br>蒜末 0.2 Kg | 炒有機荷葉白菜(縣產)<br>有機荷葉白菜(切段*欽哥) 14 Kg<br>薑絲 0.2 Kg | 玉米蛋花湯<br>玉米粒(Q) 3 Kg<br>洗選蛋G 3 Kg<br>中骨*陞煇 2 Kg<br>青蔥(珠) 0.2 Kg | 鮮奶 | 醣類：96 g<br>脂肪：30 g<br>蛋白質：34.2 g<br>熱量：790.8大卡 | 全穀雜糧類 6<br>豆魚蛋肉類 3<br>蔬菜類 1.2<br>油脂類 3<br>水果類<br>乳品類 | |
| 11月3日星期五 餐數200 | 白米飯 | 糖醋排骨<br>前腿肉丁*米迪M 9 Kg<br>小排骨*米迪M 6 Kg<br>洋蔥(中丁) 3 Kg<br>鳳梨罐頭(565g*罐) 3 罐<br>蕃茄醬(3L*歐美特) 1 罐<br>蒜末 0.2 Kg | 香滷水晶餃<br>水晶餃-個 420 個<br>滷包 2 個<br>青蔥 0.2 Kg<br>薑片 0.2 Kg | 白菜滷<br>大白菜(切片) 10 Kg<br>前腿肉絲*陞煇 2 Kg<br>洗選蛋G 2 Kg<br>乾腐竹(KG)N 1 Kg<br>木耳絲 0.6 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg<br>蒜末 0.2 Kg<br>乾香菇絲(Kg) 0.1 Kg | 炒青江菜<br>青江菜(切段) 14 Kg<br>蒜末 0.2 Kg | 金針菇肉絲湯<br>金針菇 3 Kg<br>前腿肉絲*陞煇 1.5 Kg<br>木耳絲 1 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 1 Kg<br>芹菜(切段) 0.2 Kg | 香蕉 | 醣類：97.5 g<br>脂肪：26 g<br>蛋白質：32.4 g<br>熱量：753.6大卡 | 全穀雜糧類 6<br>豆魚蛋肉類 2.7<br>蔬菜類 1.5<br>油脂類 2.5<br>水果類<br>乳品類 | |
| 11月4日星期六 餐數200 | 白米飯 | 烤雞腿<br>棒棒腿D6*CAS*腌 180 支 | 馬拉糕<br>卡好馬拉糕(50g*桂冠) 180 個 | 炸雙拼<br>地瓜球(個) 180 個<br>紫地瓜球(個) 180 個<br>蝦餅(600g) 2 包<br>沙拉油(18L*桶) 1 桶 | 青花炒菇<br>冷凍青花菜(CAS) 12 Kg<br>白精靈菇 2 Kg<br>胡蘿蔔(切片) 1 Kg<br>蒜末 0.2 Kg | 冬瓜仙草蜜<br>二砂糖(1Kg*包) 6 包<br>仙草凍(5k*包)築L 4 包<br>冬瓜糖塊 4 個 | | 醣類：127.5 g<br>脂肪：25 g<br>蛋白質：31.5 g<br>熱量：861大卡 | 全穀雜糧類 8<br>豆魚蛋肉類 2<br>蔬菜類 1.5<br>油脂類 3<br>水果類<br>乳品類 | |

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

營養師： 約用營養師李美瑤　午餐執秘： 教師兼午餐秘書陳育惠　校長： 大城國中校長趙士瑩