

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		
								醣類：	全穀雜糧類	
10月30日 星期一	白米飯	宮保雞丁	蝦仁四寶	蟬絲蒸蛋	炒蚵白菜	冬瓜排骨湯		醣類： 103.5 g	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	6.5 3
		雞胸丁(Q*卜峰) 18 Kg 小黃瓜 2 Kg 乾辣椒片(兩) 1 兩 紅甜椒 1 Kg 油花生 0.8 Kg 青蔥(切段) 0.2 Kg	玉米粒(Q) 5 Kg 馬鈴薯(小丁) 5 Kg 蝦仁(Q) 3 Kg 毛豆仁(CAS) 1 Kg 胡蘿蔔(小丁) 1 Kg 生腰果N 0.5 Kg 青蔥 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	洗選蛋G 10 Kg 蒸蛋紙(張) 8 張 味島香腸(50g*包)份裝 2 包 蟬味絲(國產) 2 Kg	蚵仔白菜(切段) 14 Kg 薑絲 0.2 Kg	冬瓜(中丁) 8 Kg 中骨*陸輝 2 Kg 蛤仔(Q) 2 Kg 薑絲 0.2 Kg		脂肪： 30 g 蛋白質： 35.2 g 熱量： 824.8大卡	蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	1.2 3
10月31日 星期二	南瓜飯	黑胡椒豬柳	三杯黑干	培根西蘭花	炒有機高麗菜	酸菜鴨湯		醣類： 99 g	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	6 3
		前腿豬柳*米迪M 18 Kg 洋蔥(切絲) 2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 黑胡椒醬(2.7K*罐) 1 罐 青蔥 0.2 Kg	大溪烏豆干(切9丁*原庄) 9 Kg 杏鮑菇 5 Kg 蒜仁 0.2 Kg 九層塔 0.1 Kg	冷凍青花菜(CAS) 12 Kg 碎培根(津谷*CAS) 3 Kg 白精靈菇 1 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機高麗菜片*桃露 14 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜末 0.2 Kg 蝦米(冬蝦) 0.1 Kg	鴨丁(Q) 3 Kg 冬粉(Kg*小捆) 2 Kg 酸菜絲(醃) 2 Kg 冬菜(200g*罐) 1 罐 薑絲 0.2 Kg		脂肪： 30 g 蛋白質： 34.8 g 熱量： 805.2大卡	蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	1.8 3
11月1日 星期三		刈包	黑蜜豬排	小黃瓜花生粉	炒有機油菜	麵線糊	光泉優酪乳	醣類： 96 g	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	6 2.5
		鮮奶刈包(南山) 210 個	黑蜜豬排(80片*牛前)75g 210 片	小黃瓜 8 Kg 花生粉(KG) 0.3 Kg 香菜 0.1 Kg 糖粉 0.1 Kg	有機油菜(切段*欖尋) 14 Kg 蒜末 0.2 Kg	紅麵線(切) 6 Kg 高麗菜(切片) 6 Kg 肉羹(慶豐) 3 Kg 木耳絲 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 柴魚片(300g/包) 1 包 紅蔥頭(切碎) 0.2 Kg		脂肪： 25 g 蛋白質： 30.7 g 熱量： 731.8大卡	蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	1.2 2.5
11月2日 星期四	紫米飯	蒲燒魚片	蔥燒油腐	什錦燴刺瓜	炒有機荷葉白菜(縣產)	玉米蛋花湯	鮮奶	醣類： 96 g	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	6 3
		蒲燒鮭魚(片*Q)或肌 210 片	中三角油豆腐(Kg)菜油 9 Kg 豬絞肉(粗絞肉*陸) 3 Kg 美白菇 2 Kg 彩椒 1 Kg 青蔥 0.2 Kg	胡瓜(切片) 9 Kg 前腿肉片*米迪M 3 Kg 胡蘿蔔(切片) 1 Kg 木耳絲 0.5 Kg 蒜末 0.2 Kg	有機荷葉白菜(切段*欖尋) 14 Kg 薑絲 0.2 Kg	玉米粒(Q) 3 Kg 洗選蛋G 3 Kg 中骨*陸輝 2 Kg 青蔥(珠) 0.2 Kg		脂肪： 30 g 蛋白質： 34.2 g 熱量： 790.8大卡	蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	1.2 3
11月3日 星期五	白米飯	糖醋排骨	香滷水晶餃	白菜滷	炒青江菜	金針菇肉絲湯	香蕉	醣類： 97.5 g	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	6 2.7
		前腿肉丁*米迪M 9 Kg 小排骨*米迪M 6 Kg 洋蔥(中丁) 3 Kg 鳳梨罐頭(563g*罐) 3 罐 蕃茄醬(GL*歐美特) 1 罐 蒜末 0.2 Kg	水晶餃-個 420 個 滷包 2 個 青蔥 0.2 Kg 薑片 0.2 Kg	大白菜(切片) 10 Kg 前腿肉絲*陸輝 2 Kg 洗選蛋G 2 Kg 乾腐竹(KG)N 1 Kg 木耳絲 0.6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg 蒜末 0.2 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.1 Kg	青江菜(切段) 14 Kg 蒜末 0.2 Kg	金針菇 3 Kg 前腿肉絲*陸輝 1.5 Kg 木耳絲 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 芹菜(切段) 0.2 Kg		脂肪： 26 g 蛋白質： 32.4 g 熱量： 753.6大卡	蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	1.5 2.5
11月4日 星期六	白米飯	烤雞腿	馬拉糕	炸雙拼	青花炒菇	冬瓜仙草蜜		醣類： 127.5 g	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	8 2
		棒棒腿D6*CAS*醃 180 支	卡好馬拉糕(50g*桂點) 180 個	地瓜球(個) 180 個 紫地瓜球(個) 180 個 蝦餅(600g) 2 包 沙拉油(18L*桶) 1 桶	冷凍青花菜(CAS) 12 Kg 白精靈菇 2 Kg 胡蘿蔔(切片) 1 Kg 蒜末 0.2 Kg	二砂糖(1Kg*包) 6 包 仙草凍(5k*包)樂L 4 包 冬瓜糖塊 4 個	脂肪： 25 g 蛋白質： 31.5 g 熱量： 861大卡	蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	1.5 3	

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：

約用李美瑤
營養師李美瑤

午餐執秘：

教師兼陳育惠
午餐執秘

校長：

大城國中趙士瑩
校長趙士瑩