

# 彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第一學期第11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											
								醣類	脂肪	蛋白質	熱量	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	水果類	乳品類				
11月6日 星期一								醣類	脂肪	蛋白質	熱量	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	水果類	乳品類				
餐數																			
11月7日 星期二	五穀飯	彩椒雞丁	箭筈炒肉絲	番茄炒蛋	炒有機鐵葉白菜(縣產)	大瓜丸子湯		醣類	脂肪	蛋白質	熱量	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	7	
		骨髓(骨髓丁CAS) 18Kg	劍筈 8Kg	洗選蛋G 10Kg	有機鐵葉白菜(切段)狀 14Kg	葫瓜(大丁) 5Kg		93					3						
		洋蔥(中丁) 2.5Kg	前腿肉絲*米迪M 6Kg	牛蕃茄(去蒂頭) 5Kg	薑絲 0.2Kg	小虱目魚丸(Q) 3Kg		37.5					1.8						
		彩椒(切片) 2Kg	紅辣椒(兩) 2兩	蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐	青蔥 0.2Kg	中骨*陞輝 2Kg		35					2.5						
		青蔥(珠) 0.2Kg	木耳絲 1Kg	青蔥 0.2Kg	芹菜 0.2Kg														
餐數																		849.5	
11月8日 星期三	胚芽飯	沙茶豬柳燴飯	麥克雞塊(*3)	雙花炒菇	炒有機高麗菜	紅豆奶茶	養樂多優酪乳	醣類	脂肪	蛋白質	熱量	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	6	
		前腿豬柳*米迪M 12Kg	麥克雞塊(個) 630個	冷凍白花菜(CAS) 9Kg	有機高麗菜(片)*桃園 14Kg	二砂糖(1Kg*包) 6包			91.1					2.5					
		洋蔥(切絲) 3Kg	沙拉油(18L*桶) 1桶	冷凍青花菜(CAS) 9Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	麥香紅茶(60g*包) 4包			45.9					1.9					
		沙茶醬(737g/罐) 1罐		杏鮑菇(頭切片) 2Kg	蒜末 0.2Kg	紅豆(Q) 3Kg			35.9					3					
		胡蘿蔔(切絲) 1Kg		胡蘿蔔(切片) 1Kg	蝦皮 0.1Kg	奶粉(1k*包) 2包			921.1					0.8					
餐數																			
11月9日 星期四	胚芽飯	香酥肉魚	沙茶年糕	肉燥滷蛋	炒青江菜	酸辣湯	鮮奶	醣類	脂肪	蛋白質	熱量	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	6	
		肉魚(尾*CAS) 210尾	韓式年糕(350g*新福田) 7包	滷蛋(粒) 210個	青江菜(切段) 14Kg	豬血 3Kg			90.5					3					
		地瓜粉(KG) 3Kg	高麗菜(切片) 6Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M 3Kg	蒜末 0.2Kg	洗選蛋G 2Kg			48.2					1.3					
			金針菇 2Kg	滷包 2個		木耳絲 1Kg			41					2.8					
			前腿肉絲*米迪M 2Kg	薑片 0.2Kg		前腿肉絲*陞輝 1Kg								1					
餐數																		959.8	
11月10日 星期五	白米飯	香滷雞翅	麻婆豆腐	焗烤洋芋	炒有機黑葉白菜	蘿蔔排骨湯	橘子	醣類	脂肪	蛋白質	熱量	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	6.5	
		雞翅(CAS) 210支	薄豆腐(大丁4.3K)L 3盤	馬鈴薯(大丁) 6Kg	有機黑葉白菜(切段)旭場 14Kg	白蘿蔔(中丁) 5Kg			99					2.7					
		滷包 2個	鴻喜菇 2Kg	南瓜(大丁) 4Kg	薑絲 0.2Kg	新鮮玉米(切段) 3Kg			40.5					1.2					
		八角粒 0.1Kg	豬絞肉(粗絞肉*陞) 1.5Kg	火腿丁(KG*國產) 2Kg		中骨*陞輝 2Kg			31.9					3					
		青蔥 0.1Kg	三色豆(CAS) 1Kg	黑色乳酪絲(1K*華冠) 2包		芹菜(珠) 0.2Kg			888.1					1					
餐數																			

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  
午餐秘書 陳育惠

校長：

大城國中  
校長 趙士瑩