彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第一學期第12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		
11月13日星期一	白米飯	蔥爆肉片	韓式雜菜	碎脯炒蛋	炒油菜	蘿蔔魚丸湯	履歷豆奶(中央)	醣類 85.5	全穀雜糧類	6.5
		前腿肉片*米迪M 18Kg	韓式冬粉(500g) 5包	洗選蛋G 12Kg	油菜(切段) 14Kg	白蘿蔔(中丁) 4Kg		脂肪 42	豆魚蛋肉類	3
		洋蔥(大丁) 1Kg	空心菜(切段) 4Kg	碎脯 3Kg	胡蘿蔔 1Kg	小風目魚丸(Q) 3Kg		蛋白質 34	蔬菜類	1.5
		彩椒 1Kg	金針菇 2Kg	青蔥 0.5Kg	蒜末 0.2Kg	中骨*隆燁 2Kg		熱量 856	油脂類	3
		青蔥(切段) 0.2Kg	洋蔥(切細絲) 1.5Kg			芹菜(珠) 0.2Kg			水果類	
餐數 200			生香菇(切) 1Kg			薑絲 0.2Kg			乳品類	
			前腿肉絲*米迪M 1Kg							
			胡蘿蔔(切絲) 1Kg							
			熟白芝麻 0.1Kg							
11月14日星期二	地瓜飯	三杯雞	鮮蝦河粉	小瓜炒魷魚	炒有機莧菜(縣產)	九尾雞湯	鮮奶(學校自購)	醣類 88.1	全穀雜糧類	6
		骨腿(骨腿丁CAS) 18Kg	鮮蝦河粉(國產) 210條	小黃瓜(切片) 8Kg	有機莧菜(切段*欽哥)彰化 14Kg	新鮮玉米(切段) 4Kg		脂肪 46.6	豆魚蛋肉類	3
		米血切丁(CAS) 6Kg		魷魚圈(KG)Q 4Kg	蒜末 0.2Kg	骨腿(骨腿丁CAS) 3Kg		蛋白質 39.4	蔬菜類	1.3
		杏鮑菇(頭切塊) 3Kg		白精靈菇 2Kg		霸王拘尾雞(60g*新光) 2包		熱量 929.4	油脂類	2.8
		薑片 0.2Kg		胡蘿蔔(切片) 1Kg		枸杞 0.2Kg			水果類	
		九層塔 0.1Kg		生腰果N 0.5Kg		紅棗 0.2Kg			乳品類	0.8
餐數 200										
11月15日星期三		沙茶炒麵	蒜味大排	綠野仙蹤	炒有機荷葉白菜	番茄豆腐湯	養樂多優酪乳	醣類 88	全穀雜糧類	6.5
		黃油麵(盛家) 30Kg	香蒜大排(80片*永新175g 210片	冷凍青花菜(CAS) 15Kg	有機荷葉白菜(切段*欽哥) 14Kg	大骨*米迪M 2Kg		脂肪 42	豆魚蛋肉類	3
		前腿肉絲*米迪M 6Kg	沙拉油(18L*桶) 1桶	生香菇(切) 1Kg	蒜末 0.2Kg	牛蕃茄大顆(去蒂頭) 2Kg		蛋白質 34	蔬菜類	2
		空心菜(切段) 5Kg		胡蘿蔔(切絲) 1Kg		洋蔥(中丁) 2Kg		熱量 866	油脂類	3
		沙茶醬(737g/罐) 1罐		蒜末 0.2Kg		薄豆腐(大丁4.3K)L 1盤			水果類	
		洋蔥(切絲) 1Kg				青蔥(珠) 0.2Kg			乳品類	
		胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg								
餐數 200										
11月16日星期四	玉米香鬆飯	香酥魚片	咖哩魚蛋	薑燒油腐	炒有機高麗菜	筍片大骨湯	鮮奶	醣類 94.6	全穀雜糧類	6.5
		去刺烏魚片(Q) 210片	馬鈴薯(大丁) 8Kg	小三角油豆腐(Kg*箱)L 9Kg	有機高麗菜(片)*桃園 14Kg	鮮筍(切片) 8Kg		脂肪 49.4	豆魚蛋肉類	3.2
		地瓜粉(KG) 5Kg	黃金魚蛋(國產) 4Kg	鴻喜菇 2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg	大骨*隆燁 2Kg		蛋白質 41.8	蔬菜類	1.4
		沙拉油(18L*桶) 1桶	胡蘿蔔(大丁) 2Kg	彩椒 1Kg	蒜末 0.2Kg	芹菜(珠) 0.2Kg		熱量 990.2	油脂類	3
			咖哩粉(600g*小磨坊) 1盒	青蔥(切段) 0.2Kg	蝦米(冬蝦) 0.1Kg				水果類	
			洋蔥(大丁) 1Kg	薑片 0.2Kg					乳品類	0.8
餐數 200										
11月17日星期五	白米飯	蔥油雞排	三杯杏鮑菇	麻婆蒸蛋	炒有機小松菜	冬瓜蛤仔湯	柳丁	醣類 100.5	全穀雜糧類	6.5
		雞排(TS5 CAS)醃 210片	豆干(四分干*榮)L 8Kg	洗選蛋G 10Kg	有機小松菜(切段)欽哥 14Kg	冬瓜(大丁) 6Kg		脂肪 43	豆魚蛋肉類	3.2
		青蔥(切段) 0.2Kg	杏鮑菇(頭切塊) 3Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M 3Kg	薑絲 0.2Kg	中骨*隆燁 2Kg		蛋白質 35.4	蔬菜類	1.5
			鮮筍(大丁) 3Kg	辣豆瓣醬(3K*十全) 1桶		蛤仔(Q) 2Kg		熱量 930.6	油脂類	3
			九層塔(兩) 1兩	青蔥 0.2Kg					水果類	1
			蒜仁 0.1Kg						乳品類	
			薑片 0.1Kg							
餐數 200										

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