

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

C

日期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析		
								醣類	全穀雜糧類	6.5
11月13日 星期一	白米飯	蔥爆肉片 18Kg	韓式雜菜	碎脯炒蛋	炒油菜	蘿蔔魚丸湯	履歷豆奶(中央)	醣類	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		85.5	豆魚蛋肉類	3
13日 星期一		洋蔥(大丁) 1Kg	空心菜(切段) 4Kg	碎脯 3Kg	胡蘿蔔 1Kg	小虱目魚丸(Q) 3Kg		脂肪	蔬菜類	1.5
		彩椒 1Kg	金針菇 2Kg	青蔥 0.5Kg	蒜末 0.2Kg	中骨*陸輝 2Kg		42	油脂類	3
餐數 200		青蔥(切段) 0.2Kg	洋蔥(切細絲) 1.5Kg			芹菜(珠) 0.2Kg		蛋白質	水果類	
			生香菇(切) 1Kg			薑絲 0.2Kg		34	乳品類	
			前腿肉絲*米迪M 1Kg					熱量		856
			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	全穀雜糧類	6
		骨髓(骨髓丁CAS) 18Kg	鮮蝦河粉(國產) 210條	小黃瓜(切片) 8Kg	有機莧菜(切段*款哥)彰化 14Kg	新鮮玉米(切段) 4Kg		88.1	豆魚蛋肉類	3
14日 星期二		米血切丁(CAS) 6Kg		魷魚圈(KG)Q 4Kg	蒜末 0.2Kg	芎腿(芎腿丁CAS) 3Kg		脂肪	蔬菜類	1.3
		杏鮑菇(頭切塊) 3Kg		白精靈菇 2Kg		霸王狗尾維(60g*新光) 2包		46.6	油脂類	2.8
餐數 200		薑片 0.2Kg		胡蘿蔔(切片) 1Kg		枸杞 0.2Kg		蛋白質	水果類	
		九層塔 0.1Kg		生腰果N 0.5Kg		紅棗 0.2Kg		39.4	乳品類	0.8
								熱量		929.4
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	全穀雜糧類	6.5
		黃油麵(盛家) 30Kg	香蒜大排(80片*永新)75g 210片	冷凍青花菜(CAS) 15Kg	有機荷葉白菜(切段*款哥) 14Kg	大骨*米迪M 2Kg		88	豆魚蛋肉類	3
15日 星期三		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		脂肪	蔬菜類	2
		空心菜(切段) 5Kg		胡蘿蔔(切絲) 1Kg		洋蔥(中丁) 2Kg		42	油脂類	3
餐數 200		沙茶醬(737g/罐) 1罐		蒜末 0.2Kg		薄豆腐(大丁4.3K)L 1盤		蛋白質	水果類	
		洋蔥(切絲) 1Kg				青蔥(珠) 0.2Kg		34	乳品類	
		胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg						熱量		866
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	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*榮)L 9Kg	有機高麗菜(片)*桃園 14Kg	鮮筍(切片) 8Kg		94.6	豆魚蛋肉類	3.2
16日 星期四		地瓜粉(KG) 5Kg	黃金魚蛋(國產) 4Kg	鴻喜菇 2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg	大骨*陸輝 2Kg		脂肪	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		49.4	油脂類	3
餐數 200			咖哩粉(600g*小磨坊) 1盒	青蔥(切段) 0.2Kg	蝦米(冬蝦) 0.1Kg			蛋白質	水果類	
			洋蔥(大丁) 1Kg	薑片 0.2Kg				41.8	乳品類	0.8
								熱量		990.2
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	全穀雜糧類	6.5
		雞排(TS5 CAS) 210片	豆干(四分干*榮)L 8Kg	洗選蛋G 10Kg	有機小松菜(切段)款哥 14Kg	冬瓜(大丁) 6Kg		100.5	豆魚蛋肉類	3.2
17日 星期五		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*陸輝 2Kg		脂肪	蔬菜類	1.5
			鮮筍(大丁) 3Kg	辣豆瓣醬(3K*十全) 1桶		蛤仔(Q) 2Kg		43	油脂類	3
餐數 200			九層塔(兩) 1兩	青蔥 0.2Kg				蛋白質	水果類	1
			蒜仁 0.1Kg					35.4	乳品類	
			薑片 0.1Kg					熱量		930.6

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 陳育惠
午餐秘書

校長：

大城國中 趙士堂
校長