

# 彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第一學期第13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20日 星期一	白米飯	五香肉燥	照燒魷魚丸	白菜滷	蒜香油菜	酸菜鴨湯		醣類	全穀雜糧類	6.5
		豬絞肉(粗絞肉*陸) 18Kg 油蔥酥(600g) 1包 青蔥(珠) 0.2Kg 紅蔥頭(切碎) 0.2Kg 乾香菇朵(Kg) 0.2Kg 蒜末 0.2Kg	魷魚丸(個*CAS) 420個 照燒醬(1.2K*小磨坊) 0罐	大白菜(切片) 10Kg 前腿肉片*米迪M 3Kg 木耳絲 0.6Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg 燻皮(KG) 0.6Kg 蒜末 0.2Kg 扁魚干 0.1Kg 乾香菇絲(Kg) 0.1Kg	油菜(切段) 12Kg 蒜末 0.2Kg	鴨丁(Q) 3Kg 酸菜絲(醃) 2Kg 冬粉(Kg*小捆) 1Kg 冬菜(200g*罐) 1罐 薑絲 0.2Kg		85.5 脂肪 42 蛋白質 34 熱量 856	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.5 油脂類 3 水果類 乳品類	
11月21日 星期二	地瓜飯	香酥翅小腿	鐵板銀芽	玉米蒸蛋	炒有機苜荳白菜	肉骨茶湯		醣類	全穀雜糧類	6
		翅小腿(支*CAS)醃 420支 黏師父酥炸粉(1K*包) 1包	豆芽菜(不漂白) 8Kg 前腿肉絲*米迪M 3Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 韭菜(切段) 1Kg 蒜末 0.2Kg	洗滌蛋G 9Kg 蒸蛋紙(張) 8張 玉米粒(Q) 2Kg 毛豆仁(CAS) 1Kg 胡蘿蔔(小丁) 1Kg 海苔絲(100g) 1包 青蔥 0.2Kg	有機苜荳白菜(切段*款哥) 12Kg 蒜末 0.2Kg	白蘿蔔(大丁) 6Kg 肉骨茶包 2包 軟骨丁*米迪M 2Kg 生香菇 1Kg 蒜仁 0.2Kg		80.5 脂肪 42 蛋白質 33 熱量 832	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.7 油脂類 3 水果類 乳品類	
11月22日 星期三		古早味油飯	茶葉蛋	麻辣燙	青花炒菇	南瓜味噌湯	養樂多優酪乳	醣類	全穀雜糧類	6
		長糯米 14Kg 前腿肉絲*陸輝 9Kg 麻油(3L*桶) 1桶 薑片 1Kg 紅蔥頭(切碎) 0.3Kg 乾香菇絲(Kg) 0.3Kg 蝦米(冬蝦) 0.3Kg 香菜 0.1Kg	洗滌蛋(粒)G 210粒 麥香紅茶(60g*包) 4包 茶葉蛋滷包(包) 2包	凍豆腐(大丁*菜) 6Kg 鴨血(鴨血) 6Kg 小黑輪條(KG*如記CAS) 2Kg 金針菇 2Kg 前腿肉片*米迪M 2Kg 非基改豆皮角 1Kg 青蔥 0.2Kg	冷凍青花菜(CAS) 12Kg 鴻喜菇 2Kg 胡蘿蔔(切片) 1Kg 蒜末 0.2Kg	南瓜(大丁) 6Kg 中骨*陸輝 2Kg 味噌(3K*盒) 1盒 洋蔥(切絲) 1Kg 薑絲 0.2Kg 乾海芽 0.1Kg			86.6 脂肪 48.4 蛋白質 39.4 熱量 939.6	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1 油脂類 3 水果類 乳品類 0.8
11月23日 星期四	燕麥飯	清蒸鯛魚片	香菇滷豆腐	菜頭肉羹	炒有機高麗菜	麻油雞湯	鮮奶	醣類	全穀雜糧類	6
		台灣去皮鯛魚片(60/80)Q 200片 洋蔥(切絲) 3Kg 青蔥 0.2Kg 薑絲 0.2Kg	小四角油豆腐丁(Kg*菜) 9Kg 豬絞肉(粗絞肉*陸) 3Kg 生香菇(切) 1Kg 豆鼓(KG) 0.3Kg 青蔥 0.2Kg 蒜末 0.2Kg	白蘿蔔(中丁) 8.5Kg 肉羹(慶豐) 4Kg 木耳絲 1Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 香菜 0.1Kg	有機高麗菜(片)*桃園 14Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 蒜末 0.2Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg	白麵線 3Kg 骨腿(骨腿丁CAS) 3Kg 麻油(3L*桶) 1桶 薑片 0.2Kg 枸杞 0.1Kg			89.1 脂肪 45.7 蛋白質 39.4 熱量 925.3	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.7 水果類 乳品類 0.8
11月24日 星期五	白米飯	照燒雞丁	蒸鍋貼	黃瓜什錦	炒有機小松菜(縣產)	紫米風暴	橘子	醣類	全穀雜糧類	8.5
		骨腿(骨腿丁CAS) 18Kg 彩椒 3Kg 照燒醬(1.2K*小磨坊) 1罐 熟白芝麻(50g分裝) 1包	煎熟鍋貼(28g*粒) 400粒	胡瓜(切片) 10Kg 金針菇 2Kg 前腿肉片*陸輝 1.5Kg 秀珍菇 1Kg 胡蘿蔔(切片) 1Kg 蒜末 0.2Kg	有機小松菜(切段)款哥 12Kg 蒜末 0.2Kg	二砂糖(1Kg*包) 6包 奶粉 2Kg 紅豆(履歷) 2Kg 西谷米 1Kg 紫米 1Kg			124.5 脂肪 38.7 蛋白質 35.9 熱量 989.9	豆魚蛋肉類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.8 水果類 1

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： **大城國中趙山榮**  
校長