

彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第一學期第14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		
11月27日 星期一	白米飯	洋芋燒肉	洋蔥炒蛋	蘿蔔糕	炒油菜	味噌豆腐湯		醣類	全穀雜糧類	7
		前腿肉丁*米迪M 12Kg	洗滌蛋G 10Kg	蘿蔔糕	油菜(切段) 12Kg	大骨*陸輝 2Kg	醣類 90.5	豆魚蛋肉類	3	
		馬鈴薯(大丁) 5Kg	洋蔥(切絲) 6Kg	蘿蔔糕	胡蘿蔔 2Kg	薄豆腐(小丁4.3K)L 2盤	脂肪 39.3	蔬菜類	1.3	
		五花肉丁*米迪M 3Kg	胡蘿蔔(切絲) 2Kg	蒜泥 0.1K	蒜仁 0.3Kg	味噌(3K*盒) 1盒	蛋白質 35	油脂類	2.7	
餐數 200		胡蘿蔔(中丁) 1Kg	青蔥(珠) 0.3Kg	蒜末 0.2Kg	洋蔥(切絲) 1Kg	青蔥(珠) 0.2Kg	熱量 855.7	水果類		
						薑絲 0.2Kg		乳品類		
						乾海芽 0.1Kg				
11月28日 星期二	胚芽飯	春川炒雞	美味香腸	小瓜魷魚	炒有機味美菜	酸菜豬血湯	鮮奶(學校自購)	醣類	全穀雜糧類	6
		骨髓(骨髓丁CAS) 18Kg	香腸(CAS*條) 210條	小黃瓜(切片) 7Kg	有機味美菜(切*順) 12Kg	豬血 9Kg	醣類 89.6	豆魚蛋肉類	3	
		韓式年糕(0.5k條狀) 4包	洋蔥(切絲) 1Kg	魷魚圈(KG)Q 4Kg	蒜末 0.2Kg	中骨*陸輝 2Kg	脂肪 48.4	蔬菜類	1.6	
		高麗菜(切片) 3Kg	青蔥 0.2Kg	秀珍菇 3Kg	蒜末 0.2Kg	酸菜絲(醃) 2Kg	蛋白質 39.4	油脂類	3	
餐數 200		洋蔥(切絲) 2Kg	胡蘿蔔(切片) 1Kg	生腰果N 0.5Kg	韭菜 0.4Kg	熱量 951.6	水果類	0.8		
		單色乳酪絲(1K*華冠) 1包						乳品類		
		韓式辣椒醬(500g*盒) 1盒								
		青蔥 0.2Kg								
11月29日 星期三		黑胡椒螺旋麵	香雞排	雙花炒菇	炒有機小白菜(縣產)	結頭豚骨湯	養樂多優酪乳	醣類	全穀雜糧類	6
		螺旋麵(500g*包) 24包	卡拉雞排(60g*卜鋒) 210片	冷凍白花菜(CAS) 9Kg	有機小白菜(切段)款哥 12Kg	結頭菜(中丁) 8Kg	醣類 94.1	豆魚蛋肉類	3	
		豬絞肉(絞肉*米迪)M 9Kg	沙拉油(18L*桶) 1桶	冷凍青花菜(CAS) 9Kg	薑絲 0.2Kg	中骨*陸輝 2Kg	脂肪 48.4	蔬菜類	2.5	
		牛蕃茄(去蒂頭) 4Kg		杏鮑菇(頭切片) 2Kg		胡蘿蔔(中丁) 1Kg	蛋白質 39.4	油脂類	3	
餐數 200		洋蔥(小丁) 2Kg	胡蘿蔔(切片) 1Kg	蒜末 0.2Kg	芹菜(珠) 0.2Kg	熱量 969.6	水果類	0.8		
		黑胡椒醬(2.7K*罐) 1罐						乳品類		
		蕃茄醬(700g*罐) 1罐								
		蘑菇醬(2.7K*罐) 1罐								
11月30日 星期四	紫米飯	椒鹽魚柳	蘿蔔滷豆輪	蒸肉圓	炒有機青松	四神湯	鮮奶	醣類	全穀雜糧類	6.5
		虱目魚柳(600g*包)Q 18包	白蘿蔔(中丁) 7Kg	肉圓(50g*奇津) 210個	有機高麗菜(切段)*順 12Kg	山藥(去皮) 4Kg	醣類 94.1	豆魚蛋肉類	3	
		薯條 10Kg	前腿肉丁*米迪M 3Kg	蒜泥 0.2Kg	蒜末 0.2Kg	豬小腸*米迪(3K/包)M 3Kg	脂肪 48.4	蔬菜類	1.3	
		沙拉油(18L*桶) 1桶	胡蘿蔔(中丁) 2Kg			四神包 2包	蛋白質 40.4	油脂類	3	
餐數 200		滷包 2個	小小豆輪 1Kg	軟骨丁*米迪M 2Kg	大蔥仁 0.5Kg	熱量 973.6	水果類	0.8		
		青蔥(切段) 0.1Kg	青蔥(切段) 0.1Kg					乳品類		
		薑片 0.1Kg	薑片 0.1Kg							
12月1日 星期五	白米飯	蠔油雞翅	海根炒肉絲	蝦仁南瓜豆腐煲	炒有機高麗菜	玉米排骨湯	柳丁	醣類	全穀雜糧類	6
		雞翅(CAS) 210支	海帶根 10Kg	南瓜(大丁) 6Kg	有機高麗菜(片)*桃園 12Kg	新鮮玉米(切段) 8Kg	醣類 93	豆魚蛋肉類	3	
		青蔥 0.2Kg	前腿肉絲*米迪M 2Kg	蝦仁(Q) 2Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	中骨*陸輝 2Kg	脂肪 37.5	蔬菜類	1.2	
		蒜仁 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg	薄豆腐(大丁4.3K)L 2盤	蒜末 0.2Kg	香菜 0.1Kg	蛋白質 33	油脂類	2.5	
餐數 200		薑絲 0.2Kg	青蔥(珠) 0.2Kg		熱量 841.5	水果類	1			
		薑絲 0.2Kg								

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 李美瑤 營養師

午餐秘書：陳育惠 教師兼午餐秘書

校長：趙士瑩 大城國中校長