彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第一學期第15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		
12月4日星期一	白米飯	黑胡椒豬柳	螞蟻上樹	湖南炸蛋	炒青江菜	冬瓜蛤仔湯		醣類 85	全穀雜糧類	6.5
		前腿豬柳*米迪M 18Kg	冬粉(Kg*小捆) 3Kg	水煮蛋 210個	青江菜(切段) 12Kg	冬瓜(大丁) 6Kg		脂肪 42	豆魚蛋肉類	3
		洋蔥(切絲) 2Kg	高麗菜(切片) 3Kg	蔭豆鼓(600g*罐) 1罐	胡蘿蔔 2Kg	中骨*陞煇 2Kg		蛋白質 34	蔬菜類	1.4
		胡蘿蔔(切絲) 1Kg	豬紋肉(紋肉*米迪)M 3Kg	青蔥 0.2Kg	蒜仁 0.3Kg	蛤仔(Q) 2Kg		熱量 854	油脂類	3
		黑胡椒醬(2.7K*罐) 1罐	胡蘿蔔(切絲) 1Kg	蒜末 0.2Kg	蒜末 0.2Kg				水果類	
		青蔥 0.2Kg	木耳絲 0.3Kg	紅辣椒 0.1Kg					乳品類	
餐數 210			青蔥(珠) 0.2Kg	中筋麵粉(Kg) 0Kg						
12月5日星期二	南瓜飯	香煎肉魚	肉燥油腐	起司洋芋	炒有機荷葉白菜(縣產)	薑母鴨	鮮奶	醣類 86	全穀雜糧類	6.5
		肉魚(尾*CAS) 210尾	小四角油豆腐丁(Kg*箱)L 9Kg	冷凍青花菜(CAS) 15Kg	有機荷葉白菜(切段*欽哥) 12Kg	米血切丁(CAS) 3Kg		脂肪 42	豆魚蛋肉類	3
			胡蘿蔔(小丁) 2Kg	單色乳酪絲(1K*華冠) 2包	蒜末 0.2Kg	高麗菜(切片) 3Kg		蛋白質 34	蔬菜類	1.6
			豬紋肉(粗紋肉*陞) 2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg		鴨丁(Q) 3Kg		熱量 858	油脂類	3
			青蔥 0.2Kg	生腰果N 0.5Kg		薑母鴨包(新光) 2包			水果類	
			蒜末 0.2Kg			薑片 0.2Kg			乳品類	
餐數 210										
12月6日星期三	白米飯	西班牙大鍋飯	醬油豆包	芝麻包	炒有機小松菜	義式蕃茄蔬菜湯	養樂多優酪乳	醣類 78	全穀雜糧類	6
		魷魚圈(KG)Q 9Kg	炸豆包(個*彰南)N 210個	桂冠芝麻包(30g*粒) 210粒	有機小松菜(切段*順) 12Kg	馬鈴薯(大丁) 3Kg		脂肪 40.2	豆魚蛋肉類	3
		清雞肉丁*CAS 6Kg	滷包 2個		薑絲 0.2Kg	牛蕃茄大顆(去蒂頭) 2Kg		蛋白質 33	蔬菜類	1.2
		玉米粒(Q) 2.5Kg	乾香菇朵(兩) 1兩			洋蔥(中丁) 2Kg		熱量 805.8	油脂類	2.8
		彩椒 2.5Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.8Kg			高麗菜(切片) 2Kg			水果類	
		單色乳酪絲(1K*華冠) 2包	香菜 0.2Kg			碎培根(津谷*CAS) 2Kg			乳品類	
		毛豆仁(CAS) 1Kg				胡蘿蔔(小丁) 1Kg				
		胡蘿蔔(大丁) 1Kg				粗粒黑胡椒(KG) 0Kg				
餐數 210		薑黃粉(50g)分裝 1包								
12月7日星期四	蕎麥飯	玫瑰油雞排	番茄炒蛋	海帶干絲	炒有機青松	麻油菇菇湯	鮮奶	醣類 81	全穀雜糧類	6
		雞排(TS5 CAS)醃 210片	洗選蛋G 10Kg	海帶絲(切段) 7Kg	有機青松菜(切段*欽) 12Kg	杏鮑菇(頭切片) 3Kg		脂肪 42	豆魚蛋肉類	3
		熟白芝麻(50g分裝) 1包	牛蕃茄(去蒂頭) 6Kg	白豆干絲(Kg*榮洲)L 4Kg	蒜末 0.2Kg	金針菇 3Kg		蛋白質 33	蔬菜類	1.8
		青蔥 0.2Kg	青蔥 0.2Kg	芹菜(切段) 4Kg		高麗菜(切片) 3Kg		熱量 834	油脂類	3
				胡蘿蔔(切絲) 1Kg		御品廚油猴菇菇包(680g)N 3包			水果類	
				蒜末 0.1Kg		薑片 0.2Kg			乳品類	
餐數 210										
12月8日星期五	白米飯	醬醋肉	宜蘭蔥餡餅	玉米四寶	炒有機黑葉白菜	綠豆地瓜湯	橘子	醣類 101	全穀雜糧類	8
		前腿肉丁*米迪M 15Kg	蔥肉餡餅(40g*佳冠) 210個	玉米粒(Q) 5Kg	有機黑葉白菜(切段)欽哥 12Kg	二砂糖(1Kg*包) 4包		脂肪 42	豆魚蛋肉類	3
		帶皮肉丁*米迪M 3Kg		小黃瓜 4Kg	薑絲 0.2Kg	履歷地瓜(大丁*泡水) 4Kg		蛋白質 37	蔬菜類	1
		馬鈴薯(大丁) 2Kg		豬紋肉(紋肉*米迪)M 3Kg		綠豆 3Kg		熱量 930	油脂類	3
		月桂葉(20g*包)分裝 1包		胡蘿蔔(小丁) 2Kg					水果類	
		洋蔥(大丁) 1Kg		碎脯 1Kg						
		萬家香水果醋(590ML) 1罐								
		蒜末 0.2Kg								
餐數 210		醬油(6L-4桶/箱) 0桶								

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：大城國中校長趙玉瑩