

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

C

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	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	85	豆魚蛋肉類	3	
		洋蔥(切絲) 2Kg	高麗菜(切片) 3Kg	蔴豆鼓(600g*罐) 1罐	胡蘿蔔 2Kg	中骨*陸輝 2Kg	脂肪	蔬菜類	1.4	
		胡蘿蔔(切絲) 1Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M 3Kg	青蔥 0.2Kg	蒜仁 0.3Kg	蛤仔(Q) 2Kg	42	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		蛋白質	水果類		
		青蔥 0.2Kg	木耳絲 0.3Kg	紅辣椒 0.1Kg		34	乳品類			
			青蔥(珠) 0.2Kg	中筋麵粉(Kg) 0Kg		熱量				
餐數										
210								854		
12月5日 星期二	南瓜飯	香煎肉魚	肉燥油腐	起司洋芋	炒有機苜荳芽白菜(縣產)	薑母鴨	鮮奶	醣類	全穀雜糧類	6.5
		肉魚(尾*CAS) 210尾	小四角油豆腐(Kg*榮L) 9Kg	冷凍青花菜(CAS) 15Kg	有機苜荳芽白菜(切段*款) 12Kg	米血切丁(CAS) 3Kg	86	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	脂肪	蔬菜類	1.6	
			豬絞肉(粗絞肉*陸) 2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg		鴨丁(Q) 3Kg	42	油脂類	3	
			青蔥 0.2Kg	生腰果N 0.5Kg		薑母鴨包(新光) 2包	蛋白質	水果類		
		蒜末 0.2Kg		薑片 0.2Kg	34	乳品類				
餐數										
210								858		
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	全穀雜糧類	6
		魷魚圈(KG)Q 9Kg	炸豆包(個*榮南)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	78	豆魚蛋肉類	3	
		清雞肉丁*CAS 6Kg	油包 2個		蘿絲 0.2Kg	牛蕃茄大顆(去蒂頭) 2Kg	脂肪	蔬菜類	1.2	
		玉米粒(Q) 2.5Kg	乾香菇朵(兩) 1兩			洋蔥(中丁) 2Kg	40.2	油脂類	2.8	
		彩椒 2.5Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.8Kg			高麗菜(切片) 2Kg	蛋白質	水果類		
	單色乳酪絲(1K*華冠) 2包	香菜 0.2Kg		碎培根(津谷*CAS) 2Kg	33	乳品類				
	毛豆仁(CAS) 1Kg			胡蘿蔔(小丁) 1Kg	熱量					
	胡蘿蔔(大丁) 1Kg			粗粒黑胡椒(KG) 0Kg	805.8					
餐數										
210										
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	全穀雜糧類	6
		雞排(TS5 CAS)醃 210片	洗蓮蛋G 10Kg	海帶絲(切段) 7Kg	有機青松菜(切段*款) 12Kg	杏鮑菇(頭切片) 3Kg	81	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	脂肪	蔬菜類	1.8	
		青蔥 0.2Kg	青蔥 0.2Kg	芹菜(切段) 4Kg		高麗菜(切片) 3Kg	42	油脂類	3	
				胡蘿蔔(切絲) 1Kg		御品麻油雞頭菇包(680g)N 3包	蛋白質	水果類		
		蒜末 0.1Kg		薑片 0.2Kg	33	乳品類				
餐數										
210								834		
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	全穀雜糧類	8
		前腿肉丁*米迪M 15Kg	蔥肉餡餅(40g*桂冠) 210個	玉米粒(Q) 5Kg	有機黑葉白菜(切段*款) 12Kg	二砂糖(1Kg*包) 4包	101	豆魚蛋肉類	3	
		帶皮肉丁*米迪M 3Kg		小黃瓜 4Kg	蘿絲 0.2Kg	履歷地瓜(大丁*泡水) 4Kg	脂肪	蔬菜類	1	
		馬鈴薯(大丁) 2Kg		豬絞肉(絞肉*米迪)M 3Kg		綠豆 3Kg	42	油脂類	3	
		月桂葉(20g*包)分裝 1包		胡蘿蔔(小丁) 2Kg			蛋白質	水果類		
		碎輔 1Kg			37	乳品類				
					熱量					
					930					
餐數										
210										

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：

教師兼午餐秘書 陳育惠

校長：

大城國中 校長 趙士瑩