

彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第一學期第16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		
12月11日 星期一	白米飯	可樂豬腳	白菜麵疙瘩	香菇蒸蛋	有機油菜	結頭排骨湯		醣類	全穀雜糧類	7	
		前腿肉丁*米迪M 15Kg	大白菜(切片) 9Kg	洗蓮蛋G 10Kg	有機油菜(切段) 12Kg	結頭菜(大丁) 5Kg	92.5	脂肪	豆魚蛋肉類	3	
		豬腳丁*米迪M 3Kg	麵疙瘩(盛家) 4Kg	蒸蛋紙(張) 8張	蒜末 0.2Kg	中骨*陸輝 2Kg	42	蛋白質	蔬菜類	1.7	
		可樂(2L*大) 2瓶	金針菇 2Kg	生香菇(切) 2Kg		胡蘿蔔(中丁) 2Kg	35	熱量	油脂類	3	
		滷包 2個	前腿肉絲*米迪M 2Kg	柴魚片(300g/包) 1包		芹菜(珠) 0.2Kg	888		水果類		
		青蔥 0.2Kg	木耳絲 1Kg						乳品類		
薑片 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg										
餐數 200			蝦米(冬蝦) 0.2Kg	乾香菇絲(Kg) 0.1Kg							
12月12日 星期二	糙米飯	蔥油雞排	鐵板銀芽	咖哩洋芋	炒有機味美菜	味噌豆腐湯	鮮奶(學校自購)	醣類	全穀雜糧類	6.5	
		雞排(TSS CAS)醃 210片	豆芽菜(不漂白) 10Kg	馬鈴薯(中丁) 8Kg	有機味美菜(切*順) 12Kg	薄豆腐(小丁4.3K)L 2盤		94.6	脂肪	豆魚蛋肉類	2.7
		青蔥 0.2Kg	前腿肉絲*陸輝 2Kg	胡蘿蔔(中丁) 3Kg	蒜末 0.2Kg	味噌(3K*盒) 1盒		42.4	蛋白質	蔬菜類	1.4
			胡蘿蔔(切絲) 1Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M 3Kg		青蔥 0.2Kg		38.3	熱量	油脂類	2.5
			韭菜(切段) 1Kg	咖哩粉(600g*盒) 1盒		乾海芽 0.2Kg		913.2		水果類	0.8
			蒜末 0.2Kg	洋蔥(中丁) 1Kg						乳品類	
餐數 200			粗粒黑胡椒(KG) 0Kg								
12月13日 星期三	黑蜜豬排	刈包	海帶豆干	炒有機嫩葉白菜(縣產)	麵線糊	養樂多優酪乳	醣類	全穀雜糧類	6		
		黑蜜豬排80片*永新75g 210片	鮮奶刈包(南山) 210個	豆干(四分干*菜)L 5Kg	有機嫩葉白菜(切段) 12Kg		大白菜(切片) 6Kg	89.6	脂肪	豆魚蛋肉類	3
			小黃瓜 3Kg	海帶結 5Kg	蒜末 0.2Kg		紅麵線(切) 6Kg	48.4	蛋白質	蔬菜類	1.6
			花生粉(KG) 0.6Kg	杏鮑菇 4Kg			肉羹(慶豐) 3Kg	39.4	熱量	油脂類	3
			糖粉 0.3Kg	滷包 2個			木耳絲 1Kg	951.6		水果類	0.8
				薑片 0.2Kg			胡蘿蔔(切絲) 1Kg			乳品類	
餐數 200			香菜 0.1Kg		柴魚片(300g/包) 1包						
					紅蔥頭(切碎) 0.3Kg						
12月14日 星期四	紅藜小米飯(1+0.5)	薄鹽鯖魚	肉燥滷蛋	箭筈炒肉絲	炒有機高麗菜	九尾雞湯	鮮奶	醣類	全穀雜糧類	6	
		明魚(110片*興興CAS)55g 210片	滷蛋(粒) 210個	劍筈 12Kg	有機高麗菜(片)*桃園 12Kg	新鮮玉米(切段) 4Kg		87.6	脂肪	豆魚蛋肉類	3
		生腰果N 0.5Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M 3Kg	前腿肉絲*米迪M 3Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	骨髓(骨髓丁CAS) 3Kg		48.4	蛋白質	蔬菜類	1.2
			滷包 2個	紅辣椒(兩) 2兩	蒜末 0.2Kg	霸王狗尾雞(60g*新光) 3包		39.4	熱量	油脂類	3
			薑片 0.2Kg	木耳絲 1Kg		紅棗 0.1Kg		943.6		水果類	0.8
				青蔥 0.2Kg						乳品類	
餐數 200											
12月15日 星期五	白米飯	醬燒鴨丁	客家小炒	大瓜肉片	炒有機小松菜	玉米濃湯	柳丁	醣類	全穀雜糧類	7.5	
		鴨丁(Q) 18Kg	豆干片*蔡洲L 9Kg	胡瓜(切片) 10Kg	有機小松菜(切段*順) 12Kg	玉米粒(Q) 3Kg		113	脂肪	豆魚蛋肉類	3
		米血切丁(CAS) 5Kg	芹菜(去葉) 3Kg	前腿肉片*陸輝 2Kg	蒜末 0.2Kg	洋蔥(小丁) 2.4Kg		37.5	蛋白質	蔬菜類	1.6
		老薑片 0.2Kg	前腿肉絲*陸輝 2Kg	木耳絲 1Kg		玉米濃湯粉(1K*小磨切) 2包		36	熱量	油脂類	2.5
		蒜末 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg	秀珍菇 1Kg		馬鈴薯(小丁) 2Kg		933.5		水果類	1
			乾魷魚切絲 0.5Kg	胡蘿蔔(切片) 1Kg		雞蛋(kg)G 2Kg				乳品類	
餐數 200			青蔥 0.2Kg		胡蘿蔔(小丁) 1Kg						

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：

大城國中趙上城
校長