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

材料用重 C

日期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析		
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 92.5	全穀雜糧類	7
		前腿肉丁*米迪M 15Kg	大白菜(切片) 9Kg	洗選蛋G 10Kg	有機油菜(切段) 12Kg	結頭菜(大丁) 5Kg		脂肪 42	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*隆燁 2Kg		蛋白質 35	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		熱量 888	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			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 94.6	全穀雜糧類	6.5
		雞排(TS5 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		脂肪 42.4	豆魚蛋肉類	2.7
		青蔥 0.2Kg	前腿肉絲*隆燁 2Kg	胡蘿蔔(中丁) 3Kg	蒜末 0.2Kg	味噌(3K*盒) 1盒		蛋白質 38.3	蔬菜類	1.4
			胡蘿蔔(切絲) 1Kg	豬紋肉(紋肉*米迪)M 3Kg		青蔥 0.2Kg		熱量 913.2	油脂類	2.5
			韭菜(切段) 1Kg	咖哩粉(600g*盒) 1盒		乾海芽 0.2Kg			水果類	
			蒜末 0.2Kg	洋蔥(中丁) 1Kg					乳品類	0.8
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	炒有機酸葉白菜(縣產)	麵線糊	養樂多優酪乳	醣類 89.6	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*榮)L 5Kg	有機酸葉白菜(切段)欽 12Kg	大白菜(切片) 6Kg		脂肪 48.4	豆魚蛋肉類	3
			小黃瓜 3Kg	海帶結 5Kg	蒜末 0.2Kg	紅麵線(切) 6Kg		蛋白質 39.4	蔬菜類	1.6
			花生粉(KG) 0.6Kg	杏鮑菇 4Kg		肉羹(慶豐) 3Kg		熱量 951.6	油脂類	3
			糖粉 0.3Kg	滷包 2個		木耳絲 1Kg			水果類	
				薑片 0.2Kg		胡蘿蔔(切絲) 1Kg			乳品類	0.8
				香菜 0.1Kg		柴魚片(300g/包) 1包				
餐數 200						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	箭筍炒肉絲	炒有機高麗菜	九尾雞湯	鮮奶	醣類 87.6	全穀雜糧類	6
		鯖魚(110片*展昇CAS)55g 210片	滷蛋(粒) 210個	劍筍 12Kg	有機高麗菜(片)*桃園 12Kg	新鮮玉米(切段) 4Kg		脂肪 48.4	豆魚蛋肉類	3
		生腰果N 0.5Kg	豬紋肉(紋肉*米迪)M 3Kg	前腿肉絲*米迪M 3Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	骨腿(骨腿丁CAS) 3Kg		蛋白質 39.4	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		熱量 943.6	油脂類	3
			薑片 0.2Kg	木耳絲 1Kg		紅棗 0.1Kg			水果類	
				青蔥 0.2Kg					乳品類	0.8
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 113	全穀雜糧類	7.5
		鴨丁(Q) 18Kg	豆干片*榮洲L 9Kg	胡瓜(切片) 10Kg	有機小松菜(切段*順) 12Kg	玉米粒(Q) 3Kg		脂肪 37.5	豆魚蛋肉類	3
		米血切丁(CAS) 5Kg	芹菜(去葉) 3Kg	前腿肉片*隆燁 2Kg	蒜末 0.2Kg	洋蔥(小丁) 2.4Kg		蛋白質 36	蔬菜類	1.6
		老薑片 0.2Kg	前腿肉絲*隆燁 2Kg	木耳絲 1Kg		玉米濃湯粉(1K*小廚坊) 2包		熱量 933.5	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			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	
			青蔥 0.2Kg			胡蘿蔔(小丁) 1Kg				
餐數 200										

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