

# 彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第一學期第17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	6.5
12月18日 星期一	白米飯	香滷雞翅	塔香海草	烏龍豆干	有機小白菜	榨菜肉絲湯		醣類	全穀雜糧類	6.5
		雞翅(W6*CAS) 210支	海草(切小段) 12Kg	大溪黑豆干(切9丁*裝) 7Kg	有機小白菜(切段) 12Kg	金針菇 3Kg		88	豆魚蛋肉類	3
		滷包 2個	豬絞肉(絞肉*米油)M 3Kg	杏鮑菇(頭切塊) 6Kg	胡蘿蔔 2Kg	榨菜絲(醃) 3Kg		脂肪	蔬菜類	2
		青蔥(切段) 0.2Kg	彩椒 2Kg	米血切丁(CAS) 3Kg	蒜仁 0.3Kg	前腿肉絲*鹽焗 2Kg		42	油脂類	3
餐數 210		薑片 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg	滷包 2個	蒜末 0.2Kg	冬粉(Kg*小捆) 1Kg	蛋白質	水果類		
		九層塔 0.1Kg	香菜 0.1Kg			胡蘿蔔(切絲) 1Kg	34	乳品類		
		紅辣椒 0.1Kg	蒜末 0.1Kg			薑絲 0.2Kg	熱量			
		蒜末 0.1Kg					866			
12月19日 星期二	南瓜飯	豪家豬排	海鮮豆腐煲	黑糖饅頭	炒有機小松菜	蕃茄蛋花湯	履歷豆奶(中央)	醣類	全穀雜糧類	6.5
		豪家里肌肉排片*永新) 210片	魷魚圈(1K*CAS) 3包	黑糖小饅頭 420個	有機小松菜(切段*順) 12Kg	牛蕃茄大顆(去蒂頭) 4Kg		82.5	豆魚蛋肉類	2.7
		沙拉油(18L*桶) 1桶	蝦仁(Q) 2Kg		蒜末 0.2Kg	洗選蛋G 3Kg		脂肪	蔬菜類	0.9
			薄豆腐(大丁4.3K)L 2盤			中骨*鹽焗 2Kg		36	油脂類	2.5
餐數 210		毛豆仁(CAS) 1Kg	胡蘿蔔(小丁) 1Kg			青蔥(珠) 0.2Kg	蛋白質	水果類		
		青蔥(珠) 0.2Kg	蒜末 0.2Kg				31.9	乳品類		
							熱量			
							781.6			
12月20日 星期三	白米飯	雞滷飯	麻藥雞蛋	起司青花	炒有機高麗菜	鹹湯圓米粉	養樂多優酪乳	醣類	全穀雜糧類	6.5
		清雞肉丁*CAS 9Kg	水煮蛋 210個	冷凍青花菜(CAS) 20Kg	有機高麗菜(片)*桃園 12Kg	小紅白湯圓(0.6k/包) 5包		97.1	豆魚蛋肉類	3
		豬絞肉(絞肉*米油)M 6Kg	熟白芝麻(50g分裝) 1包	單色乳酪絲(1K*華冠) 2包	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	米粉 1Kg		脂肪	蔬菜類	1.9
		小黃瓜 3Kg	青蔥(切段) 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg	蒜末 0.2Kg	芹菜(切段) 1Kg		48.4	油脂類	3
餐數 210		青蔥 0.3Kg	紅辣椒 0.2Kg	生腰果N 0.5Kg		前腿肉絲*米油M 1Kg	蛋白質	水果類		
		紅蔥頭(切碎) 0.3Kg	蒜末 0.2Kg			韭菜(切段) 0.5Kg	40.4	乳品類	0.8	
						紅蔥頭(切碎) 0.2Kg	熱量			
						乾香菇絲(Kg) 0.2Kg	985.6			
					蝦米(冬蝦) 0.2Kg					
12月21日 星期四	紫米飯	蔥燒烏魚	沙茶豬柳	蒸油腐	炒有機菠菜(縣產)	蘿蔔玉米湯	鮮奶	醣類	全穀雜糧類	6
		去刺烏魚片(Q) 210片	洋蔥(粗絲) 7Kg	太四角油豆腐(33g*裝) 210個	有機菠菜(*切) 12Kg	白蘿蔔(中丁) 3Kg		88.1	豆魚蛋肉類	3
		沙拉油(18L*桶) 1桶	前腿豬柳*米油M 6Kg	小黃瓜 0.6Kg	蒜末 0.2Kg	新鮮玉米(切段) 3Kg		脂肪	蔬菜類	1.3
		青蔥 0.2Kg	彩椒 2Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg		中骨*鹽焗 2Kg		48.4	油脂類	3
餐數 210		沙茶醬(737g/罐) 1罐	蒜泥 0.2Kg			胡蘿蔔(中丁) 1Kg	蛋白質	水果類		
		青蔥(切段) 0.3Kg				芹菜(珠) 0.2Kg	39.4	乳品類	0.8	
							熱量			
							945.6			
12月22日 星期五	白米飯	梅干燒肉	香鬆蒸蛋	蒲瓜蝦皮	炒有機皺葉白菜	暖心紅豆湯圓	橘子	醣類	全穀雜糧類	7
		前腿肉丁*米油M 15Kg	洗選蛋G 12Kg	蒲瓜(切片) 16Kg	有機皺葉白菜(切段) 12Kg	二砂糖(1Kg*包) 6包		107.5	豆魚蛋肉類	3
		帶皮肉丁*米油M 3Kg	味島香鬆(50g*包)分裝 1包	蛤仔(Q) 2Kg	蒜末 0.2Kg	小紅白湯圓(0.6k/包) 6包		脂肪	蔬菜類	1.7
		梅乾菜切絲 3Kg		木耳絲 1Kg		紅豆(履歷) 3Kg		37.5	油脂類	2.5
餐數 210		青蔥(切段) 0.5Kg		胡蘿蔔(切絲) 1Kg			蛋白質	水果類	1	
				蝦米(冬蝦) 0.2Kg			35	乳品類		
							熱量			
							907.5			

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

午餐秘書：陳育惠

校長：趙士瑩