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

日期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析		
12月18日星期一	白米飯	香滷雞翅	塔香海茸	烏龍豆干	有機小白菜	榨菜肉絲湯		醣類 88	全穀雜糧類	6.5
		雞翅(W6*CAS) 210支	海茸(切小段) 12Kg	大溪黑豆干(切9丁*葷)L 7Kg	有機小白菜(切段)飲哥 12Kg	金針菇 3Kg		脂肪 42	豆魚蛋肉類	3
		滷包 2個	豬絞肉(絞肉*米迪)M 3Kg	杏鮑菇(頭切塊) 6Kg	胡蘿蔔 2Kg	榨菜絲(醃) 3Kg		蛋白質 34	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*陸燁 2Kg		熱量 866	油脂類	3
		薑片 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg	滷包 2個	蒜末 0.2Kg	冬粉(Kg*小捆) 1Kg			水果類	
			九層塔 0.1Kg	香菜 0.1Kg		胡蘿蔔(切絲) 1Kg			乳品類	
			紅辣椒 0.1Kg	蒜末 0.1Kg		薑絲 0.2Kg				
			蒜末 0.1Kg							
餐數 210										
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 82.5	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		脂肪 36	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		蛋白質 31.9	蔬菜類	0.9
			薄豆腐(大丁4.3K)L 2盤			中骨*陸燁 2Kg		熱量 781.6	油脂類	2.5
			毛豆仁(CAS) 1Kg			青蔥(珠) 0.2Kg			水果類	
			胡蘿蔔(小丁) 1Kg						乳品類	
			青蔥(珠) 0.2Kg							
			蒜末 0.2Kg							
餐數 210										
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 97.1	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		脂肪 48.4	豆魚蛋肉類	3
		豬絞肉(絞肉*米迪)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		蛋白質 40.4	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		熱量 985.6	油脂類	3
		青蔥 0.3Kg	紅辣椒 0.2Kg	生腰果N 0.5Kg		前腿肉絲*米迪M 1Kg			水果類	
		紅蔥頭(切碎) 0.3Kg	蒜末 0.2Kg			韭菜(切段) 0.5Kg			乳品類	0.8
						紅蔥頭(切碎) 0.2Kg				
						乾香菇絲(Kg) 0.2Kg				
						蝦米(冬蝦) 0.2Kg				
餐數 210										
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 88.1	全穀雜糧類	6
		去刺烏魚片(Q) 210片	洋蔥(粗絲) 7Kg	大四角油豆腐(55g*個)第L 210個	有機菠菜(*切)飲 12Kg	白蘿蔔(中丁) 3Kg		脂肪 48.4	豆魚蛋肉類	3
		沙拉油(18L*桶) 1桶	前腿豬柳*米迪M 6Kg	小黃瓜 0.6Kg	蒜末 0.2Kg	新鮮玉米(切段) 3Kg		蛋白質 39.4	蔬菜類	1.3
		青蔥 0.2Kg	彩椒 2Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg		中骨*陸燁 2Kg		熱量 945.6	油脂類	3
			沙茶醬(737g/罐) 1罐	蒜泥 0.2Kg		胡蘿蔔(中丁) 1Kg			水果類	
			青蔥(切段) 0.3Kg			芹菜(珠) 0.2Kg			乳品類	0.8
餐數 210										
12月22日星期五	白米飯	梅干燒肉	香鬆蒸蛋	蒲瓜蝦皮	炒有機敏葉白菜	暖心紅豆湯圓	橘子	醣類 107.5	全穀雜糧類	7
		前腿肉丁*米迪M 15Kg	洗選蛋G 12Kg	蒲瓜(切片) 16Kg	有機敏葉白菜(切段)飲 12Kg	二砂糖(1Kg*包) 6包		脂肪 37.5	豆魚蛋肉類	3
		帶皮肉丁*米迪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		蛋白質 35	蔬菜類	1.7
		梅乾菜切絲 3Kg		木耳絲 1Kg		紅豆(履歷) 3Kg		熱量 907.5	油脂類	2.5
		青蔥(切段) 0.5Kg		胡蘿蔔(切絲) 1Kg					水果類	1
				蝦米(冬蝦) 0.2Kg					乳品類	
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：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 趙上榮