彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第一學期第18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25日星期一	白米飯	五香肉燥	五彩麵腸	番茄肉末蒸豆腐蛋	炒有機高麗菜	結頭排骨湯	旺仔小饅頭	醣類 74	全穀雜糧類	5.5
		豬絞肉(粗絞肉*陞) 18Kg	麵腸(切片*彰南)N 10Kg	洗選蛋G 7Kg	有機高麗菜(片)*桃園 12Kg	結頭菜(中丁) 8Kg		脂肪 43.5	豆魚蛋肉類	3.3
		油蔥酥(600g) 1包	芹菜(切段) 3Kg	牛蕃茄大顆(去蒂頭) 3Kg	胡蘿蔔 2Kg	軟骨丁*陞煇 2Kg		蛋白質 34.1	蔬菜類	1.6
		青蔥(珠) 0.2Kg	彩椒 3Kg	薄豆腐(大丁4.3K)L 2盤	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	芹菜(珠) 0.2Kg		熱量 823.9	油脂類	3
		紅蔥頭(切碎) 0.2Kg	紅辣椒(兩) 2兩	洋蔥(小丁) 1Kg	蒜仁 0.2Kg	薑片 0.2Kg			水果類	
		乾香菇朵(Kg) 0.2Kg	香菜 0.2Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M 1Kg	蒜末 0.2Kg				乳品類	
		蒜末 0.2Kg	蒜末 0.2Kg	青蔥 0.2Kg						
			薑絲 0.2Kg							
餐數 506			味島香鬆 0.1Kg							
12月26日星期二	蕎麥飯	卡拉雞排	蝦仁四寶	白菜滷	炒有機青江菜	南瓜金菇湯		醣類 69	全穀雜糧類	5
		卡拉雞排(60g*卜蜂) 210片	小黃瓜 5Kg	大白菜(切片) 10Kg	有機青江菜(切段) 12Kg	南瓜(中丁) 4Kg		脂肪 42	豆魚蛋肉類	3
		沙拉油(18L*桶) 1桶	玉米粒(Q) 5Kg	前腿肉片*米迪M 3Kg	蒜末 0.2Kg	金針菇 3Kg		蛋白質 31	蔬菜類	1.8
			蝦仁(Q) 3Kg	木耳絲 0.6Kg		中骨*陞煇 2Kg		熱量 778	油脂類	3
			毛豆仁(CAS) 1Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg		胡蘿蔔(中丁) 1Kg			水果類	
			胡蘿蔔(小丁) 1Kg	乾腐皮(KG)N 0.5Kg		薑絲 0.2Kg			乳品類	
			生腰果N 0.5Kg	蒜末 0.2Kg						
			青蔥 0.1Kg	乾香菇絲(Kg) 0.1Kg						
餐數 506			蒜末 0.1Kg	蝦米(冬蝦) 0.1Kg						
12月27日星期三	麵條(33K)	紅燒蘿蔔湯麵	桂冠肉包	四川麻辣燙	炒有機黑葉白菜	紅燒蘿蔔湯	養樂多優酪乳	醣類 89.1	全穀雜糧類	6
		前腿肉丁*米迪M 12Kg	醬燒小肉包(30g*桂冠) 420個	鴨血(切塊) 7Kg	有機黑葉白菜(切段*順) 12Kg	白蘿蔔(大丁) 8Kg		脂肪 48.4	豆魚蛋肉類	3
				凍豆腐(大丁*榮)L 6Kg	蒜末 0.2Kg	金針菇 5Kg		蛋白質 39.4	蔬菜類	1.5
				金針菇 3Kg		洋蔥(切絲) 2Kg		熱量 949.6	油脂類	3
				美白菇 3Kg		胡蘿蔔(大丁) 2Kg			水果類	
				乾辣椒片(兩) 1兩		辣豆瓣醬(3K*十全) 1桶			乳品類	0.8
				非基改豆皮角 0.5Kg		青蔥 0.2Kg				
餐數 506				青蔥 0.1Kg						
12月28日星期四	南瓜飯	蒲燒魚片	咖哩花椰	薑燒油腐	炒有機荷葉白菜(縣產)	蒜頭雞湯	鮮奶	醣類 77.1	全穀雜糧類	5
		蒲燒鯰魚(片*Q)玖利 210片	新鮮青花菜處理好 10Kg	小三角油豆腐(Kg*榮)L 9Kg	有機荷葉白菜(切段*欽祥) 10.4Kg	新鮮玉米(切段) 5Kg		脂肪 43.9	豆魚蛋肉類	3
		洋蔥(切絲) 3Kg	洋蔥(切絲) 2Kg	鴻喜菇 3Kg	蒜末 0.2Kg	骨腿(骨腿丁CAS) 3Kg		蛋白質 37.4	蔬菜類	1.5
		熟白芝麻(50g分裝) 1包	咖哩粉(600g*小磨坊) 1盒	彩椒 2Kg		蛤仔(Q) 1Kg		熱量 853.1	油脂類	2.5
		青蔥 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg	青蔥 0.2Kg		蒜仁 0.2Kg			水果類	
				薑片 0.2Kg		枸杞 0.1Kg			乳品類	0.8
餐數 506										
12月29日星期五	白米飯	宮保雞丁	小瓜魷魚	豆芽蘿蔔糕	炒有機油菜	海芽蛋花湯	小番茄	醣類 100.5	全穀雜糧類	6.5
		雞胸丁(Q*卜蜂) 18Kg	小黃瓜 7Kg	滇洋蘿蔔糕(80g*片)大 210片	有機油菜(切段) 12Kg	洗選蛋G 3Kg		脂肪 36.8	豆魚蛋肉類	2.5
		杏鮑菇 3Kg	魷魚圈(KG)Q 4Kg	豆芽菜(不漂白) 4Kg	蒜末 0.2Kg	中骨*陞煇 2Kg		蛋白質 30.5	蔬菜類	1.5
		乾辣椒片(兩) 1兩	芹菜(切段) 2Kg	韭菜(切段) 0.5Kg		乾海芽 0.2Kg		熱量 855.2	油脂類	2.7
		油花生 0.1Kg	胡蘿蔔(切片) 2Kg			薑絲 0.2Kg			水果類	1
		蒜仁 0.1Kg							乳品類	
餐數 506										

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 趙士瑩