

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 脂肪 43.5 蛋白質 34.1 熱量 823.9	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 3.3 1.6 3
		豬絞肉(粗絞肉*陸) 18Kg	麵腸(切片*彰南)N 10Kg	洗滌蛋G 7Kg	有機高麗菜(片)*桃園 12Kg	結頭菜(中丁) 8Kg				
		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*陸輝 2Kg				
		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				
		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				
乾香菇(片) 0.2Kg	香菜 0.2Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M 1Kg	蒜末 0.2Kg							
蒜末 0.2Kg	蒜末 0.2Kg	青蔥 0.2Kg								
薑絲 0.2Kg										
味島香鬆 0.1Kg										
餐數 506										
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	養樂多優酪乳	醣類 69 脂肪 42 蛋白質 31 熱量 778	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5 3 1.8 3
		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				
		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				
			蝦仁(Q) 3Kg	木耳絲 0.6Kg		中骨*陸輝 2Kg				
			毛豆仁(CAS) 1Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg		胡蘿蔔(中丁) 1Kg				
	胡蘿蔔(小丁) 1Kg	乾腐皮(KG)N 0.5Kg		薑絲 0.2Kg						
	生腰果N 0.5Kg	蒜末 0.2Kg								
	青蔥 0.1Kg	乾香菇絲(Kg) 0.1Kg								
	蒜末 0.1Kg	蝦米(冬蝦) 0.1Kg								
餐數 506										
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 脂肪 48.4 蛋白質 39.4 熱量 949.6	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6 3 1.5 3 0.8
		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				
				凍豆腐(大丁*榮)L 6Kg	蒜末 0.2Kg	金針菇 5Kg				
				金針菇 3Kg		洋蔥(切絲) 2Kg				
				美白菇 3Kg		胡蘿蔔(大丁) 2Kg				
		乾辣椒片(兩) 1兩		辣豆瓣醬(3K*十全) 1桶						
		非基改豆皮角 0.5Kg		青蔥 0.2Kg						
		青蔥 0.1Kg								
餐數 506										
12月28日 星期四	南瓜飯	蒲燒魚片	咖哩花椰	薑燒油腐	炒有機芥菜白菜(縣產)	蒜頭雞湯	鮮奶	醣類 77.1 脂肪 43.9 蛋白質 37.4 熱量 853.1	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5 3 1.5 2.5 0.8
		蒲燒鮭魚(片*Q)以那 210片	新鮮青花菜處理好 10Kg	小三角油豆腐(Kg*榮)L 9Kg	有機荷蘭白菜(切段*歐哥) 10.4Kg	新鮮玉米(切段) 5Kg				
		洋蔥(切絲) 3Kg	洋蔥(切絲) 2Kg	鴻喜菇 3Kg	蒜末 0.2Kg	骨髓(骨髓丁CAS) 3Kg				
		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				
		青蔥 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg	青蔥 0.2Kg		蒜仁 0.2Kg				
		薑片 0.2Kg		枸杞 0.1Kg						
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 脂肪 36.8 蛋白質 30.5 熱量 855.2	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.5 2.5 1.5 2.7 1
		雞胸丁(Q*卜蜂) 18Kg	小黃瓜 7Kg	頂鮮蘿蔔糕(80g*片)大 210片	有機油菜(切段) 12Kg	洗滌蛋G 3Kg				
		杏鮑菇 3Kg	魷魚圈(KG)Q 4Kg	豆芽菜(不漂白) 4Kg	蒜末 0.2Kg	中骨*陸輝 2Kg				
		乾辣椒片(兩) 1兩	芹菜(切段) 2Kg	韭菜(切段) 0.5Kg		乾海芽 0.2Kg				
		油花生 0.1Kg	胡蘿蔔(切片) 2Kg			薑絲 0.2Kg				
蒜仁 0.1Kg										
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：

李美瑤

午餐秘書：

陳育惠

校長：

趙士堂