彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第一學期第19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		
月 日								醣類 脂肪 蛋白質 熱量	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	
1月2日星期二 餐數200	胚芽飯	照燒豬 前腿肉片*米迪M 18Kg 洋蔥(切絲) 5Kg 蜜汁烤肉醬(3K) 1桶 青蔥(珠) 0.2Kg	麻婆豆腐 薄豆腐(大丁4.3K)L 3盤 豬絞肉(粗絞肉*陞) 1.5Kg 三色豆(CAS) 1Kg 鴻喜菇 1Kg 青蔥 0.1Kg	韓式雜菜 韓式冬粉(500g) 3包 熱白芝麻 0.1Kg 芹菜(切段) 3Kg 金針菇 2Kg 洋蔥(切細絲) 1.5Kg 生香菇(切) 1Kg 前腿肉絲*米迪M 1Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 韭菜(切段) 0.5Kg	炒有機油菜 有機油菜(切段*欽哥) 12Kg 蒜末 0.2Kg	薑母鴨 高麗菜(切片) 4Kg 米血切丁(CAS) 3Kg 鴨丁(Q) 3Kg 薑母鴨包(新光) 2包 金針菇 1Kg 薑片 0.2Kg	履歷豆奶(中央)	醣類 81 脂肪 42 蛋白質 33 熱量 834	全穀雜糧類 6 豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.8 油脂類 3 水果類 乳品類	
1月3日星期三 餐數200		油飯 長糯米 14Kg 前腿肉絲*米迪M 6Kg 紅蔥頭(切碎) 0.3Kg 乾香菇朵(Kg) 0.3Kg 蝦米(冬蝦) 0.3Kg 香菜 0.2Kg 薑片 0.2Kg 麻油(3L*桶) 0桶	蔥油雞排 雞排(TS5 CAS)醃 210片 青蔥(切段) 0.2Kg	花椰炒菇 新鮮青花菜處理好 12Kg 白精靈菇 3Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 蒜末 0.2Kg	有機小白菜 有機小白菜(切段)欽哥 12Kg 蒜末 0.2Kg	玉米蛋花湯 玉米粒(Q) 3Kg 洗選蛋G 3Kg 馬鈴薯(小丁) 3Kg 洋蔥(小丁) 1Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.5Kg	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 6 豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.5 油脂類 3 水果類 乳品類 0.8	
1月4日星期四 餐數200	地瓜飯	麻婆魚丁 鯊魚(切丁*Q) 23Kg 凍豆腐(kg*箏)L 4Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 2Kg 洋蔥(大丁) 1Kg 青蔥(珠) 0.2Kg	番茄炒蛋 洗選蛋G 10Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 9Kg 蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐 青蔥 0.2Kg	蒸鍋貼 煎熟鍋貼(28g*粒) 420粒 蒜泥 0.1Kg	炒有機小松菜 有機小松菜(切段*順) 12Kg 薑絲 0.2Kg	燒仙草 二砂糖(1Kg*包) 5包 粉圓 3Kg 仙草原汁(5K*包)箏L 2包 八寶豆罐(大) 1桶 花生仁剖半(榮洲)L 1Kg	鮮奶	醣類 89.1 脂肪 43.9 蛋白質 39.4 熱量 909.1	全穀雜糧類 6 豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 乳品類 0.8	
1月5日星期五 餐數200	白米飯	花雕雞 骨腿(骨腿丁CAS*龍) 18Kg 洋蔥(中丁) 2Kg 彩椒 2Kg 紹興酒 1瓶 芹菜(切段) 0.2Kg 青蔥 0.2Kg 蒜仁 0.2Kg	豆腐海鮮煲 魷魚圈(KG)Q 3Kg 薄豆腐(大丁4.3K)L 3盤 蝦仁(Q) 2Kg 毛豆仁(CAS) 1Kg 沙茶醬(737g/罐) 1罐 青蔥(珠) 0.2Kg	巧克力卷 薯滴小巧克力卷(40g*奇美) 210個	炒有機高麗菜 有機高麗菜(片)*桃園 12Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 蒜末 0.2Kg	肉骨茶湯 金針菇 4Kg 肉骨茶包 2包 軟骨丁*陞煒 2Kg 新鮮玉米(切段) 2Kg 枸杞 0.2Kg 紅棗 0.2Kg 蒜仁 0.2Kg	柳丁	醣類 100.5 脂肪 36.8 蛋白質 30.5 熱量 855.2	全穀雜糧類 6.5 豆魚蛋肉類 2.5 蔬菜類 1.5 油脂類 2.7 水果類 1 乳品類	

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：大城國中校長趙[illegible]瑩