

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

材料用量

C

日期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析		
月	日							醣類	全穀雜糧類	
								脂肪	豆魚蛋肉類	
								蛋白質	蔬菜類	
								熱量	油脂類	
									水果類	
									乳品類	
1月2日	星期二	胚芽飯	照燒豬	麻婆豆腐	韓式雜菜	炒有機油菜	薑母鴨	履歷豆奶(中央)	醣類 81	全穀雜糧類 6
			前腿肉片*米迪M 18Kg	薄豆腐(大丁4.3K)L 3盤	韓式冬菇(500g) 5包 魚白芝麻0.1Kg	有機油菜(切段*款哥) 12Kg	高麗菜(切片) 4Kg		脂肪 42	豆魚蛋肉類 3
			洋蔥(切絲) 5Kg	豬絞肉(相絞肉*藍) 1.5Kg	芹菜(切段) 3Kg	蒜末 0.2Kg	米血切丁(CAS) 3Kg		蛋白質 33	蔬菜類 1.8
			蜜汁烤肉醬(3K) 1桶	三色豆(CAS) 1Kg	金針菇 2Kg		鴨丁(Q) 3Kg		熱量 834	油脂類 3
			青蔥(珠) 0.2Kg	鴻喜菇 1Kg	洋蔥(切細絲) 1.5Kg		薑母鴨包(新光) 2包			水果類
				青蔥 0.1Kg	生香菇(切) 1Kg		金針菇 1Kg			乳品類
					前腿肉絲*米迪M 1Kg		薑片 0.2Kg			
					葫蘆筍(切絲) 1Kg					
					韭菜(切段) 0.5Kg					
1月3日	星期三		油飯	蔥油雞排	花椰炒菇	有機小白菜	玉米蛋花湯	養樂多優酪乳	醣類 89.1	全穀雜糧類 6
			長糯米 14Kg	雞排(TSS CAS)麗 210片	新鮮青花菜處理好 12Kg	有機小白菜(切段)款哥 12Kg	玉米粒(Q) 3Kg		脂肪 48.4	豆魚蛋肉類 3
			前腿肉絲*米迪M 6Kg	青蔥(切段) 0.2Kg	白精靈菇 3Kg	蒜末 0.2Kg	洗選蛋G 3Kg		蛋白質 39.4	蔬菜類 1.5
			紅蔥頭(切碎) 0.3Kg		葫蘆筍(切絲) 1Kg		馬鈴薯(小丁) 3Kg		熱量 949.6	油脂類 3
			乾香菇朵(Kg) 0.3Kg		蒜末 0.2Kg		洋蔥(小丁) 1Kg			水果類
			蝦米(冬蝦) 0.3Kg				胡蘿蔔(小丁) 0.5Kg			乳品類 0.8
			香菜 0.2Kg							
			薑片 0.2Kg							
			麻油(3L*桶) 0桶							
1月4日	星期四	地瓜飯	麻婆魚丁	番茄炒蛋	蒸鍋貼	炒有機小松菜	燒仙草	鮮奶	醣類 89.1	全穀雜糧類 6
			鯊魚(切丁*Q) 23Kg	洗選蛋G 10Kg	煎熟鍋貼(28g*粒) 420粒	有機小松菜(切段*順) 12Kg	二砂糖(1Kg*包) 5包		脂肪 43.9	豆魚蛋肉類 3
			凍豆腐(kg*菜)L 4Kg	牛蕃茄(去蒂頭) 9Kg	蒜泥 0.1Kg	薑絲 0.2Kg	粉圓 3Kg		蛋白質 39.4	蔬菜類 1.5
			豬絞肉(絞肉*米迪)M 2Kg	蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐			仙草原汁(5K*包)菜L 2包		熱量 909.1	油脂類 2.5
			洋蔥(大丁) 1Kg	青蔥 0.2Kg			八寶豆罐(大) 1桶			水果類
			青蔥(珠) 0.2Kg				花生仁剖半(榮洲)L 1Kg			乳品類 0.8
1月5日	星期五	白米飯	花雕雞	豆腐海鮮煲	巧克力卷	炒有機高麗菜	肉骨茶湯	柳丁	醣類 100.5	全穀雜糧類 6.5
			骨腿(骨腿丁CAS*藍) 18Kg	鮭魚圈(KG)Q 3Kg	香濃小巧克力卷(40g*可夾) 210個	有機高麗菜(片)*松園 12Kg	金針菇 4Kg		脂肪 36.8	豆魚蛋肉類 2.5
			洋蔥(中丁) 2Kg	薄豆腐(大丁4.3K)L 3盤		葫蘆筍(切絲) 1Kg	肉骨茶包 2包		蛋白質 30.5	蔬菜類 1.5
			彩椒 2Kg	蝦仁(Q) 2Kg		蒜末 0.2Kg	軟骨丁*陞輝 2Kg		熱量 855.2	油脂類 2.7
			紹興酒 1瓶	毛豆仁(CAS) 1Kg			新鮮玉米(切段) 2Kg			水果類 1
			芹菜(切段) 0.2Kg	沙茶醬(737g/罐) 1罐			枸杞 0.2Kg			乳品類
			青蔥 0.2Kg	青蔥(珠) 0.2Kg			紅棗 0.2Kg			
			蒜仁 0.2Kg				蒜仁 0.2Kg			

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：

約用李美瑤
營養師

午餐秘書：

教師兼午餐秘書陳育惠

校長：

大城國中趙士瑩
校長