彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第一學期第20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		
1月8日星期一 餐數200	白米飯	可樂豬腳 前腿肉丁*米迪M 15Kg 豬腳丁*米迪M 6Kg 可樂(2L*大) 2瓶 滷包 2個 青蔥 0.2Kg 薑片 0.2Kg	白玉菇炒蛋 洗選蛋G 10Kg 彩椒 3Kg 雪白菇 3Kg 青蔥(切段) 0.2Kg 蒜末 0.2Kg	蛋黃芋丸 蛋黃芋丸(個) 420個	炒有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(切段*順) 12Kg 薑絲 0.2Kg	玉米濃湯 玉米粒(Q) 3Kg 洋蔥(小丁) 2.4Kg 玉米濃湯粉(1K) 2包 馬鈴薯(小丁) 2Kg 雞蛋(kg)G 2Kg 胡蘿蔔(小丁) 1Kg		醣類 78 脂肪 42 蛋白質 33 熱量 822	全穀雜糧類 6 豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.2 油脂類 3 水果類 乳品類	
1月9日星期二 餐數200	糙米飯	香滷雞翅 雞翅(W6*CAS) 210支 滷包 2個 青蔥(切段) 0.2Kg 薑片 0.2Kg	咖哩洋芋 馬鈴薯(中丁) 8Kg 胡蘿蔔(中丁) 3Kg 豬紋肉(紋肉*米迪)M 3Kg 咖哩粉(600g*盒) 1盒 洋蔥(中丁) 1Kg	客家小炒 豆干片*榮洲L 9Kg 芹菜(去葉) 3Kg 前腿肉絲*陞煇 2Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 乾魷魚切絲 0.5Kg 青蔥 0.2Kg	炒有機小松菜 有機小松菜(切段) 12Kg 蒜末 0.2Kg	結頭排骨湯 結頭菜(大丁) 5Kg 中骨*陞煇 2Kg 胡蘿蔔(中丁) 2Kg 芹菜(珠) 0.2Kg	鮮奶(學校自購)	醣類 95.1 脂肪 46.6 蛋白質 40.4 熱量 961.4	全穀雜糧類 6.5 豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.8 水果類 乳品類 0.8	
1月10日星期三 餐數200	刈包	黑蜜豬排 黑蜜肉排(片*永新) 210片 小黃瓜 4Kg 花生粉(KG) 0.6Kg 糖粉 0.4Kg	港式小點 紫米珍珠丸(個) 210個 鮮肉燒賣(20g*個) 210個	刈包	有機油菜 有機油菜(切段*欽哥) 12Kg 蒜末 0.2Kg	麵線糊 大白菜(切片) 6Kg 紅麵線(切) 6Kg 嘉楠肉羹(國產) 3Kg 木耳絲 1Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 柴魚片(300g/包) 1包 紅蔥頭(切碎) 0.3Kg 香菜 0.2Kg	養樂多優酪乳	醣類 86.6 脂肪 43.9 蛋白質 39.4 熱量 899.1	全穀雜糧類 6 豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1 油脂類 2.5 水果類 乳品類 0.8	
1月11日星期四 餐數200	紅藜小米飯(1+0.5)	香煎肉魚 肉魚(尾*CAS) 210尾	春川炒雞 大白菜(切片) 12Kg 韓國年糕條(500g*包) 10包 清雞肉丁*CAS 3Kg 胡蘿蔔(切片) 1Kg 單色乳酪絲(1K*華冠) 1包	玉米蒸蛋 洗選蛋G 9Kg 玉米粒(Q) 2Kg 胡蘿蔔(小丁) 1Kg 青蔥 0.2Kg 蒜末 0.2Kg	炒有機高麗菜 有機高麗菜(片)*桃園 12Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg 蒜末 0.2Kg	味噌豆腐湯 薄豆腐(小丁4.3K)L 2盤 味噌(3K*盒) 1盒 柴魚片(110g/包) 1包 青蔥 0.2Kg 乾海芽 0.2Kg	鮮奶	醣類 88.1 脂肪 48.4 蛋白質 39.4 熱量 945.6	全穀雜糧類 6 豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.3 油脂類 3 水果類 乳品類 0.8	
1月12日星期五 餐數200	白米飯	醬燒鴨丁 鴨丁(Q) 18Kg 米血切丁(CAS) 5Kg 老薑片 0.2Kg 蒜末 0.2Kg	海鮮寶盒 杏鮑菇(頭切片) 6Kg 魷魚圈(KG)Q 4Kg 芹菜(切段) 3Kg 彩椒 3Kg 九層塔 0.2Kg 薑片 0.2Kg	五更腸旺 豬血 4Kg 豬小腸*米迪(3K/包)M 3Kg 薄豆腐(大丁4.3K)L 3盤 酸菜絲(麓) 1Kg 青蔥 0.1Kg 辣豆瓣醬(3K*桶) 0桶	炒有機青江菜(縣產) 有機青江菜(切段*欽) 12Kg 蒜末 0.2Kg	藥膳排骨湯 軟骨丁*陞煇 3Kg 十全藥膳排骨包 2包 金針菇 2Kg 素皮絲(KG)N 2Kg	小番茄	醣類 94 脂肪 42 蛋白質 33 熱量 886	全穀雜糧類 6 豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.4 油脂類 3 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 趙士瑩