

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

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	白米飯	可樂豬腳	白玉菇炒蛋	蛋黃芋丸	炒有機黑葉白菜	玉米濃湯	鮮奶 (學校自購)	醣類	全穀雜糧類	6
		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	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(個) 420個	有機黑葉白菜(切段*瓣) 12Kg 薑絲 0.2Kg	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		78 脂肪 42 蛋白質 33 熱量 822	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.2 油脂類 3 水果類 乳品類	
餐數 200										
1月9日 星期二	糙米飯	香滷雞翅	咖哩洋芋	客家小炒	炒有機小松菜	結頭排骨湯	鮮奶 (學校自購)	醣類	全穀雜糧類	6.5
		雞翅(W6*CAS) 210支 滷包 2個 青蔥(切段) 0.2Kg 薑片 0.2Kg	馬鈴薯(中丁) 8Kg 胡蘿蔔(中丁) 3Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 3Kg 咖哩粉(600g*盒) 1盒 洋蔥(中丁) 1Kg	豆干片*榮洲L 9Kg 芹菜(去葉) 3Kg 前腿肉絲*陸埋 2Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 乾魷魚切絲 0.5Kg 青蔥 0.2Kg	有機小松菜(切段) 12Kg 蒜末 0.2Kg	結頭菜(大丁) 5Kg 中骨*陸埋 2Kg 胡蘿蔔(中丁) 2Kg 芹菜(珠) 0.2Kg		95.1 脂肪 46.6 蛋白質 40.4 熱量 961.4	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.8 水果類 乳品類 0.8	
餐數 200										
1月10日 星期三	刈包	黑蜜豬排	港式小點	刈包	有機油菜	麵線糊	養樂多優酪乳	醣類	全穀雜糧類	6
		黑蜜肉排(片*永新) 210片 小黃瓜 4Kg 花生粉(KG) 0.6Kg 糖粉 0.4Kg	紫米珍珠丸(個) 210個 鮮肉燒賣(20g*個) 210個		有機油菜(切段*欵) 12Kg 蒜末 0.2Kg	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		86.6 脂肪 43.9 蛋白質 39.4 熱量 899.1	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1 油脂類 2.5 水果類 乳品類 0.8	
餐數 200										
1月11日 星期四	紅藜小米飯(1+0.5)	香煎肉魚	春川炒雞	玉米蒸蛋	炒有機高麗菜	味噌豆腐湯	鮮奶	醣類	全穀雜糧類	6
		肉魚(尾*CAS) 210尾	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	洗選蛋G 9Kg 玉米粒(Q) 2Kg 胡蘿蔔(小丁) 1Kg 青蔥 0.2Kg 蒜末 0.2Kg	有機高麗菜(片)*統園 12Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg 蒜末 0.2Kg	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		88.1 脂肪 48.4 蛋白質 39.4 熱量 945.6	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.3 油脂類 3 水果類 乳品類 0.8	
餐數 200										
1月12日 星期五	白米飯	醬燒鴨丁	海鮮寶盒	五更腸旺	炒有機青江菜(縣產)	藥膳排骨湯	小番茄	醣類	全穀雜糧類	6
		鴨丁(Q) 18Kg 米血切丁(CAS) 5Kg 老薑片 0.2Kg 蒜末 0.2Kg	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	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(醃) 1Kg 青蔥 0.1Kg 辣豆瓣醬(3K*桶) 0桶	有機青江菜(切段*欵) 12Kg 蒜末 0.2Kg	軟骨丁*陸埋 3Kg 十全藥膳排骨包 2包 金針菇 2Kg 素皮絲(KGN) 2Kg		94 脂肪 42 蛋白質 33 熱量 886	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.4 油脂類 3 水果類 1 乳品類	
餐數 200										

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