

彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第一學期第21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15日 星期一 | 白米飯 | 黑胡椒豬柳 | 宜蘭蔥餡餅 | 玉米四寶 | 炒有機青江菜 | 香菇雞湯 | | 醣類 | 全穀雜糧類 | 6.5 | |
| | | 前腿豬柳*米油M 15Kg 彩椒(切粗絲) 3Kg 洋蔥(粗絲) 2Kg 黑胡椒醬(2.7K*罐) 1罐 | 蔥肉餡餅(40g*桂冠) 210個 | 玉米粒(Q) 5Kg 小黃瓜 4Kg 豬絞肉(絞肉*米油)M 3Kg 胡蘿蔔(小丁) 2Kg 碎脯 1Kg | 有機青江菜(切段*欵) 12Kg 薑絲 0.2Kg | 新鮮玉米(切段) 5Kg 骨腿(骨腿丁CAS) 3Kg 乾香菇朵(Kg) 0.1Kg 薑片 0.1Kg | | 脂肪 84 蛋白質 42 熱量 850 | 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16日 星期二 | 紫米飯 | 肉燥虱目魚柳 | 花椰炒魷魚 | 海帶干絲 | 炒有機嫩葉白菜(縣產) | 虱目魚丸湯 | | 醣類 | 全穀雜糧類 | 6 | |
| | | 虱目魚柳(600g*包)Q 20包 豬絞肉(絞肉*米油)M 6Kg 金針菇 5Kg 青蔥 0.3Kg 紅蔥頭(切碎) 0.3Kg | 新鮮青花菜處理好 12Kg 魷魚圈(KG)Q 3Kg 胡蘿蔔(切片) 1Kg 生腰果N 0.5Kg 蒜末 0.2Kg | 海帶絲(切段) 7Kg 白豆干絲(Kg*蔡洲)L 4Kg 芹菜(切段) 4Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 蒜末 0.1Kg | 有機嫩葉白菜(切段欵) 12Kg 蒜末 0.2Kg | 白蘿蔔(中丁) 6Kg 小虱目魚丸(Q) 3Kg 薑絲 0.2Kg | | 脂肪 82 蛋白質 44.5 熱量 874.5 | 豆魚蛋肉類 3.5 蔬菜類 2 油脂類 3 水果類 乳品類 | | |
| 餐數 | 200 | | | | | | | | | | |
| 1月17日 星期三 | 白米飯 | 梅乾爌肉 | 麻藥雞蛋 | 小瓜炒菇 | 炒有機高麗菜 | 綠豆地瓜湯 | | 醣類 | 全穀雜糧類 | 9 | |
| | | 前腿肉丁*米油M 12Kg 筍乾(濕) 7Kg 帶皮肉丁*米油M 3Kg 梅乾菜切絲 2Kg 青蔥 0.2Kg 豆瓣醬(3K*十全) 0桶 | 水煮蛋 210個 洋蔥(小丁) 1Kg 熟白芝麻(50g分裝) 1包 青蔥(切段) 0.2Kg 紅辣椒 0.2Kg 蒜末 0.2Kg | 小黃瓜 7Kg 金針菇 3Kg 秀珍菇 2Kg 胡蘿蔔(切片) 1Kg 新鮮玉米筍 1Kg 蒜末 0.2Kg | 有機高麗菜(片)*桃園 12Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg 蒜末 0.2Kg | 二砂糖(1Kg*包) 4包 臘歷地瓜(大丁*泡水) 4Kg 綠豆 3Kg | | 脂肪 125.6 蛋白質 49.1 熱量 1139.9 | 豆魚蛋肉類 3.5 蔬菜類 1.6 油脂類 2.8 水果類 乳品類 0.8 | | |
| 餐數 | 200 | | | | | | | | | | |
| 1月18日 星期四 | 蕎麥飯 | 沙嗲雞 | 蝦仁南瓜豆腐煲 | 彩繪花椰 | 炒有機青松 | 安神蛋花湯 | | 醣類 | 全穀雜糧類 | 6 | |
| | | 骨腿(骨腿丁CAS) 18Kg 都梁椰漿(400ml*罐) 3罐 小黃瓜 2Kg 咖哩粉(600g*小磨坊) 1盒 洋蔥(大丁) 1Kg 彩椒 1Kg 花生粉(KG) 0.5Kg 紅蔥頭(切碎) 0.3Kg | 南瓜(大丁) 6Kg 薄豆腐(大丁4.3K)L 3盤 蝦仁(Q) 2Kg 青蔥(珠) 0.2Kg 薑片 0.2Kg | 新鮮白花菜處理好 12Kg 新鮮青花菜處理好 5Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 新鮮玉米筍 1Kg 蒜末 0.2Kg | 有機青松菜(切段*順) 12Kg 蒜末 0.2Kg | 金針菇 4Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 3Kg 洗選蛋G 3Kg 中骨*陸輝 2Kg 青蔥 0.2Kg 薑片 0.2Kg | | 脂肪 90.1 蛋白質 50.9 熱量 990.1 | 豆魚蛋肉類 3.5 蔬菜類 1.7 油脂類 3 水果類 乳品類 0.8 | | |
| 餐數 | 200 | | | | | | | | | | |
| 1月19日 星期五 | 螺旋麵 | 義大利肉醬 | 照燒雞腿 | 芝麻包 | 炒有機油菜 | 冬瓜蛤仔湯 | | 醣類 | 全穀雜糧類 | 6 | |
| | | 螺旋麵(500g*包) 26包 豬絞肉(絞肉*米油)M 6Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 4Kg 馬鈴薯(小丁) 4Kg 洋蔥(小丁) 2Kg 胡蘿蔔(小丁) 1Kg 黑胡椒醬(2.7K*罐) 1罐 蘑菇醬(2.7K*罐) 1罐 | 棒棒脆D6*CAS*醃 210支 熟白芝麻(50g分裝) 1包 照燒醬(1.2K*小磨坊) 0罐 | 桂冠芝麻包(70g*粒) 210粒 | 有機油菜(切段*欵哥) 12Kg 薑絲 0.2Kg | 冬瓜(大丁) 7Kg 中骨*陸輝 2Kg 蛤仔(Q) 2Kg 薑絲 0.2Kg | | 脂肪 92 蛋白質 44.5 熱量 914.5 | 豆魚蛋肉類 3.5 蔬菜類 1 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
校長