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 84	全穀雜糧類	6.5
		前腿豬柳*米迪M 15Kg	蔥肉餡餅(40g*桂冠) 210個	玉米粒(Q) 5Kg	有機青江菜(切段*欽) 12Kg	新鮮玉米(切段) 5Kg		脂肪 42	豆魚蛋肉類	3
		彩椒(切粗絲) 3Kg		小黃瓜 4Kg	薑絲 0.2Kg	骨腿(骨腿丁CAS) 3Kg		蛋白質 34	蔬菜類	1.2
		洋蔥(粗絲) 2Kg		豬絞肉(絞肉*米迪)M 3Kg		乾香菇朵(Kg) 0.1Kg		熱量 850	油脂類	3
		黑胡椒醬(2.7K*罐) 1罐		胡蘿蔔(小丁) 2Kg		薑片 0.1Kg			水果類	
				碎脯 1Kg					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	炒有機鹹葉白菜(縣產)	虱目魚丸湯	小象麵包	醣類 82	全穀雜糧類	6
		虱目魚柳(600g*包)Q 20包	新鮮青花菜處理好 12Kg	海帶絲(切段) 7Kg	有機鹹葉白菜(切段)欽 12Kg	白蘿蔔(中丁) 6Kg		脂肪 44.5	豆魚蛋肉類	3.5
		豬絞肉(絞肉*米迪)M 6Kg	魷魚圈(KG)Q 3Kg	白豆干絲(Kg*榮洲)L 4Kg	蒜末 0.2Kg	小虱目魚丸(Q) 3Kg		蛋白質 36.5	蔬菜類	2
		金針菇 5Kg	胡蘿蔔(切片) 1Kg	芹菜(切段) 4Kg		薑絲 0.2Kg		熱量 874.5	油脂類	3
		青蔥 0.3Kg	生腰果N 0.5Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg					水果類	
		紅蔥頭(切碎) 0.3Kg	蒜末 0.2Kg	蒜末 0.1Kg					乳品類	
餐數 200										
1月17日星期三	白米飯	梅乾燴肉	麻藥雞蛋	小瓜炒菇	炒有機高麗菜	綠豆地瓜湯	養樂多優酪乳	醣類 125.6	全穀雜糧類	9
		前腿肉丁*米迪M 12Kg	水煮蛋 210個	小黃瓜 7Kg	有機高麗菜(片)*桃園 12Kg	二砂糖(1Kg*包) 4包		脂肪 49.1	豆魚蛋肉類	3.5
		筍乾(濕) 7Kg	洋蔥(小丁) 1Kg	金針菇 3Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	履歷地瓜(大丁*泡水) 4Kg		蛋白質 48.9	蔬菜類	1.6
		帶皮肉丁*米迪M 3Kg	熟白芝麻(50g分裝) 1包	秀珍菇 2Kg	蒜末 0.2Kg	綠豆 3Kg		熱量 1139.9	油脂類	2.8
		梅乾菜切絲 2Kg	青蔥(切段) 0.2Kg	胡蘿蔔(切片) 1Kg					水果類	
		青蔥 0.2Kg	紅辣椒 0.2Kg	新鮮玉米筍 1Kg					乳品類	0.8
		豆瓣醬(3K*十全) 0桶	蒜末 0.2Kg	蒜末 0.2Kg						
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	鮮奶	醣類 90.1	全穀雜糧類	6
		骨腿(骨腿丁CAS) 18Kg	南瓜(大丁) 6Kg	新鮮白花菜處理好 12Kg	有機青松菜(切段*順) 12Kg	金針菇 4Kg		脂肪 50.9	豆魚蛋肉類	3.5
		都梁椰漿(400ml*罐) 3罐	薄豆腐(大丁4.3K)L 3盤	新鮮青花菜處理好 5Kg	蒜末 0.2Kg	牛蕃茄(去蒂頭) 3Kg		蛋白質 42.9	蔬菜類	1.7
		小黃瓜 2Kg	蝦仁(Q) 2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg		洗選蛋G 3Kg		熱量 990.1	油脂類	3
		咖哩粉(600g*小磨坊) 1盒	青蔥(珠) 0.2Kg	新鮮玉米筍 1Kg		中骨*陞煇 2Kg			水果類	
		洋蔥(大丁) 1Kg	薑片 0.2Kg	蒜末 0.2Kg		青蔥 0.2Kg			乳品類	0.8
		彩椒 1Kg				薑片 0.2Kg				
		花生粉(KG) 0.5Kg								
		紅蔥頭(切碎) 0.3Kg								
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	茂谷柑	醣類 92	全穀雜糧類	6
		螺旋麵(500g*包) 26包	棒棒腿D6*CAS*醃 210支	桂冠芝麻包(70g*粒) 210粒	有機油菜(切段*欽哥) 12Kg	冬瓜(大丁) 7Kg		脂肪 44.5	豆魚蛋肉類	3.5
		豬絞肉(絞肉*米迪)M 6Kg	熟白芝麻(50g分裝) 1包		薑絲 0.2Kg	中骨*陞煇 2Kg		蛋白質 36.5	蔬菜類	1
		牛蕃茄(去蒂頭) 4Kg	照燒醬(1.2K*小磨坊) 0罐			蛤仔(Q) 2Kg		熱量 914.5	油脂類	3
		馬鈴薯(小丁) 4Kg				薑絲 0.2Kg			水果類	1
		洋蔥(小丁) 2Kg							乳品類	
		胡蘿蔔(小丁) 1Kg								
		黑胡椒醬(2.7K*罐) 1罐								
		蘑菇醬(2.7K*罐) 1罐								
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：約聘營養師 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]