

彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第二學期第3週食譜設計

材料用重

日期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析		
								醣類	脂肪	蛋白質
月								醣類	全穀雜糧類	
日								脂肪	豆魚蛋肉類	
								蛋白質	蔬菜類	
								熱量	油脂類	
餐數									水果類	
									乳品類	
月								醣類	全穀雜糧類	
日								脂肪	豆魚蛋肉類	
星期								蛋白質	蔬菜類	
								熱量	油脂類	
餐數									水果類	
									乳品類	
月								醣類	全穀雜糧類	
日								脂肪	豆魚蛋肉類	
星期								蛋白質	蔬菜類	
								熱量	油脂類	
餐數									水果類	
									乳品類	
月								醣類	全穀雜糧類	
日								脂肪	豆魚蛋肉類	
星期五								蛋白質	蔬菜類	
								熱量	油脂類	
餐數									水果類	
									乳品類	
3月1日	白米飯	香酥翅小腿 翅小腿(支*CAS)腌 271支 黏師父酥炸粉(1K*包) 1包	麻辣燙 凍豆腐(大丁*茶)L 4Kg 鴨血(鴨血) 4Kg 金針菇 3Kg 美白菇 2Kg 前腿肉片*陸輝 1Kg 辣豆瓣醬(3K*桶) 1桶 非基改豆皮角 0.5Kg 青蔥 0.1Kg	茶葉蛋 洗選蛋(粒)G 129粒 麥香紅茶(60g*包) 2包 茶葉蛋滷包(包) 1包	炒有機高麗菜 有機高麗菜(片)*桃園 9Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg 蒜末 0.1Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg	南瓜味噌湯 南瓜(大丁) 4Kg 中骨*陸輝 1Kg 味噌(1K*包)N 1包 洋蔥(切絲) 0.6Kg 乾海芽 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	柳丁	醣類 87.5 脂肪 37.5 蛋白質 32 熱量 815.5	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 3 1.3 2.5 1

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

本產品含有 雞蛋，不適合對其過敏體質者食用

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