

彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第二學期第4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		
3月4日 星期一	白米飯	醬醋肉	腰果雞丁	馬拉糕	有機菠菜	蕃茄蛋花湯		醣類	全穀雜糧類	6
		前腿肉丁*米通M 15Kg 帶皮肉丁*米通M 3Kg 馬鈴薯(大丁) 2Kg 月桂葉(20g*包)分裝1包 洋葱(大丁) 1Kg 高麗李水果醬(390ML) 1罐 蒜末 0.2Kg 醬油(6L-4桶/箱) 0桶	小黃瓜 8Kg 清雞肉丁CAS 6Kg 玉米粒(Q) 1.5Kg 生機米N 0.5Kg	中筋馬鈴薯(30g*粒包) 203個 蒜末 0.2Kg	有機菠菜(切段) 13Kg 蒜末 0.2Kg	牛蕃茄大顆(去蒂頭) 5Kg 洗淨蛋G 3Kg 中骨*陸掙 2Kg 青蔥 0.2Kg		脂肪 79 44.5 蛋白質 36.5 熱量 862.5	豆魚蛋肉類 3.5 蔬菜類 1.4 油脂類 3 水果類 乳品類	
3月5日 星期二	五穀飯	三杯雞	螞蟻上樹	蔥燒豆腐	炒有機味美菜	金針肉絲湯		醣類	全穀雜糧類	6.5
		笋乾(骨起丁CAS) 18Kg 杏鮑菇(凍切塊) 3Kg 彩椒 2Kg 九層塔 0.2Kg 薑片 0.2Kg	高麗菜(切片) 7Kg 冬粉(Kg*小捆) 3Kg 茄乾(凍肉向) 4.5Kg 木耳絲 0.4Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.4Kg 青蔥 0.2Kg	凍豆腐(大丁4.3K)L 4罐 雞翅肉(皮力*米通M) 1.5Kg 洋葱(中丁) 0.5Kg 青蔥 0.2Kg 蒜末 0.1Kg	有機味美菜(切) 13Kg 蒜末 0.2Kg	金針菇 5Kg 前腿肉絲*米通M 3Kg 胡蘿蔔(切絲) 2Kg 薑絲 0.2Kg		脂肪 86.5 42 蛋白質 34 熱量 860	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.7 油脂類 3 水果類 乳品類	
3月6日 星期三	紫米飯	紅燒豬肉	滷蛋	鍋貼	有機青江菜	紅燒蘿蔔湯	優酪乳	醣類	全穀雜糧類	6
		小烏龍麵 33Kg 前腿肉丁*米通M 18Kg 白蘿蔔(中丁) 8Kg 胡蘿蔔(中丁) 1Kg	滷蛋(粒) 203個 滷包 2個 薑片 0.2Kg	煎熟鍋貼(28g*粒) 406粒 蒜泥 0.2Kg 蒜末 0.2Kg	有機青江菜(切段) 12Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 蒜末 0.2Kg	白蘿蔔(中丁) 5Kg 秀珍菇 4Kg 洋葱(切絲) 2Kg 豆瓣醬(3K*十全) 1桶 胡蘿蔔(大丁) 1Kg 青蔥 0.2Kg	80 脂肪 40.5 蛋白質 37.2 熱量 833.3	豆魚蛋肉類 3.6 蔬菜類 1.6 油脂類 2.5 水果類 乳品類		
3月7日 星期四	白米飯	蒜燒烏魚	甜椒西蘭花	蕃茄炒蛋	炒有機高麗菜	酸辣湯	鮮奶	醣類	全穀雜糧類	7
		去刺烏魚片(Q) 203片 辣豆瓣(600g*罐) 1罐 薑絲 0.2Kg 青蔥(切段) 0.1Kg	新鮮青花菜處理好 15Kg 魷魚圈(1K*CAS) 4包 彩椒 2Kg 蒜末 0.2Kg	牛蕃茄大顆(去蒂頭) 10Kg 洗淨蛋G 9Kg 番茄醬(3L*歐美特) 1罐 青蔥(切段) 0.2Kg	有機高麗菜(片)*桃園 12Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 蒜末 0.2Kg	豬血 5Kg 脆筍絲(醃) 3Kg 洗淨蛋G 2Kg 薄豆腐(小丁4.3K)L 1罐 木耳絲 0.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	95 脂肪 42 蛋白質 35 熱量 898	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 2.2 油脂類 3 水果類 乳品類		
3月8日 星期五	白米飯	玫瑰油雞排	海帶炒肉絲	蝦仁南瓜豆腐煲	炒有機荷葉白菜	蘿蔔玉米湯	蘋果	醣類	全穀雜糧類	6
		雞排(TS5 CAS) 204片 熟白芝麻(50g分裝) 1包 青蔥 0.2Kg	海帶根 10Kg 芹菜(切段) 3Kg 前腿肉絲*米通M 3Kg 胡蘿蔔(切絲) 2Kg 薑絲 0.2Kg	南瓜(大丁) 7Kg 蝦仁(Q) 3Kg 薄豆腐(大丁4.3K)L 2罐 青蔥(珠) 0.2Kg	有機荷葉白菜(切段) 12Kg 薑絲 0.2Kg	白蘿蔔(大丁) 4Kg 新鮮玉米(切段) 3Kg 中骨*陸掙 2Kg 胡蘿蔔(切片) 1Kg 香菜 0.1Kg	80 脂肪 47 蛋白質 40 熱量 903	豆魚蛋肉類 4 蔬菜類 1.6 油脂類 3 水果類 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

本產品含有 雞蛋，不適合對其過敏體質者食用

設計：

李美瑛

午餐秘書：

陳育忠

校長：

趙士榮