彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第二學期第5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		
3月11日星期一 餐數200	白米飯	普羅旺斯燉肉 前腿肉丁*米迪M 18Kg 馬鈴薯(大丁) 3Kg 牛蕃茄(大丁) 2Kg 洋蔥(大丁) 1Kg 義大利香料(30g)分裝 1包 蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐	玉米蒸蛋 洗選蛋G 10Kg 玉米粒(Q) 2Kg 毛豆仁 1Kg 胡蘿蔔(小丁) 1Kg 青蔥 0.1Kg	蜜汁豆干 小豆干對切三角*策L 6Kg 杏鮑菇(頭切塊) 5Kg 米血切丁(CAS) 3Kg 滷包 2個	有機菠菜 有機菠菜(*切段)飲 12Kg 胡蘿蔔 2Kg 蒜仁 0.2Kg 蒜末 0.2Kg	虱目魚丸湯 白蘿蔔(中丁) 6Kg 小虱目魚丸(Q) 3Kg 中骨*陸燁 2Kg 芹菜(珠) 0.2Kg 薑絲 0.2Kg		醣類 79 脂肪 42.5 蛋白質 40 熱量 858.5	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6 4 1.4 2.5
3月12日星期二 餐數200	地瓜飯	宮保雞丁 骨腿(骨腿丁CAS) 21Kg 彩椒 2Kg 油花生 1Kg 青蔥(切段) 0.2Kg 薑片 0.2Kg 乾辣椒片 0.1Kg 蒜仁 0.1Kg	家常年糕 大白菜(切片) 15Kg 韓國年糕條(500g*包) 8包 前腿肉絲*米迪M 2Kg 青蔥(切段) 0.2Kg	綠野仙蹤 新鮮青花菜處理好 15Kg 前腿肉絲*米迪M 2Kg 生香菇(切) 1Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 蒜末 0.1Kg	有機廣島菜 有機廣島菜(切段*順) 12Kg 蒜末 0.2Kg	冬瓜蛤仔湯 冬瓜(中丁) 8Kg 蛤仔(Q) 3Kg 中骨*陸燁 2Kg 薑絲 0.2Kg	鮮奶(學校自購)	醣類 91.6 脂肪 53.4 蛋白質 46.4 熱量 1032.6	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6 4 2 3 0.8
3月13日星期三 餐數200	白米飯	西班牙大鍋飯 魷魚圈(KG)Q 9Kg 清雞肉丁*CAS 6Kg 玉米粒(Q) 2.5Kg 彩椒 2.5Kg 單色乳酪絲(1K*華冠) 2包 毛豆仁 1Kg 胡蘿蔔(大丁) 1Kg 薑黃粉(50g)分裝 1包	醬油豆包 生豆包(個*彰)N 203個 小黃瓜 2Kg 胡蘿蔔(切絲) 2Kg 香菇素蠔油(6L-4桶/箱) 0桶	醬燒小肉包 醬燒小肉包(30g*桂冠) 203個	炒有機荷葉白菜(縣產) 有機荷葉白菜(切段*飲斯) 12Kg 薑絲 0.2Kg	當歸鴨湯 鴨丁(Q) 4Kg 當歸藥膳包 2包 秀珍菇 1.5Kg 冬粉(Kg*小捆) 1Kg 薑片 0.2Kg	養樂多優酪乳	醣類 93.6 脂肪 46.4 蛋白質 43.9 熱量 967.6	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.5 3.5 1.2 2.5 0.8
3月14日星期四 餐數200	五穀飯	蒲燒鯰魚 蒲燒鯰魚(片*Q)欽圳 203片 豆芽菜 3Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 熟白芝麻(50g分裝) 1包	炸醬南瓜肉燥 南瓜(大丁) 10Kg 前腿肉絲*米迪M 2Kg 鴻喜菇 2Kg 毛豆仁 1Kg 青蔥 0.2Kg 蒜末 0.1Kg	白玉菇炒蛋 洗選蛋G 10Kg 彩椒 2Kg 雪白菇 2Kg 青蔥 0.2Kg 蒜末 0.2Kg	炒有機高麗菜 有機高麗菜(片)*桃園 12Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 蒜末 0.2Kg	豬血湯 豬血切中丁(豬血湯用) 8Kg 中骨*陸燁 2Kg 韭菜 0.2Kg	鮮奶	醣類 88.6 脂肪 48.4 蛋白質 39.4 熱量 947.6	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6 3 1.4 3 0.8
3月15日星期五 餐數200	白米飯	蒜味大排 香蒜大排(80片*永新)75g 200片	草菇豆腐 薄豆腐(大丁4.3K)L 3盤 生香菇(切) 2Kg 彩椒(切粗絲) 2Kg 木耳絲 1Kg 毛豆仁 1Kg	珍菇炒絲瓜 絲瓜(切片) 15Kg 金針菇 3Kg 胡蘿蔔(切絲) 2Kg 前腿肉絲*米迪M 1Kg 蒜末 0.1Kg 蝦皮 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	有機味美菜 有機味美菜(切*順 12Kg 蒜末 0.2Kg	紅豆花生仁湯 二砂糖(1Kg*包) 5包 紅豆(履歷) 3Kg 桂冠紅白小湯圓(0.6k) 3包 花生仁剖半(榮洲)L 1Kg	芭樂	醣類 119 脂肪 42 蛋白質 37 熱量 1002	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	8 3 1.6 3 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、花生、堅果類、牛奶，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 趙小瑩