

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

材料用量

日期	主食	主菜		副菜		青菜	湯	水果	營養分析		
		主菜	副菜	副菜	副菜				糖類	全穀雜糧類	
3月11日 星期一	白米飯	普羅旺斯燉肉	玉米蒸蛋	蜜汁豆干	有機菠菜	虱目魚丸湯			醣類	全穀雜糧類	6
		前腿肉丁*米油M 18Kg	洗滌蛋G 10Kg	小豆干對切三角*茶L 6Kg	有機菠菜(*切段) 12Kg	白蘿蔔(中丁) 6Kg		79	脂肪	豆魚蛋肉類	4
		馬鈴薯(大丁) 3Kg	玉米粒(Q) 2Kg	杏鮑菇(頭切塊) 5Kg	胡蘿蔔 2Kg	小虱目魚丸(Q) 3Kg		42.5	蛋白質	蔬菜類	1.4
		牛蕃茄(大丁) 2Kg	毛豆仁 1Kg	米血切丁(CAS) 3Kg	蒜仁 0.2Kg	中骨*陸輝 2Kg		40	熱量	油脂類	2.5
		洋蔥(大丁) 1Kg	胡蘿蔔(小丁) 1Kg	滷包 2個	蒜末 0.2Kg	芹菜(珠) 0.2Kg				水果類	
義大利香料(30g)分裝 1包	青蔥 0.1Kg			薑絲 0.2Kg				乳品類			
蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐								858.5			
餐數	200										
3月12日 星期二	地瓜飯	宮保雞丁	家常年糕	綠野仙蹤	有機廣島菜	冬瓜蛤仔湯	鮮奶(學校自購)		醣類	全穀雜糧類	6
		骨髓(骨髓丁CAS) 21Kg	大白菜(切片) 15Kg	新鮮青花菜處理好 15Kg	有機廣島菜(切段*順) 12Kg	冬瓜(中丁) 8Kg		91.6	脂肪	豆魚蛋肉類	4
		彩椒 2Kg	韓國年糕(500g*包) 8包	前腿肉絲*米油M 2Kg	蒜末 0.2Kg	蛤仔(Q) 3Kg		53.4	蛋白質	蔬菜類	2
		油花生 1Kg	前腿肉絲*米油M 2Kg	生香菇(切) 1Kg		中骨*陸輝 2Kg		46.4	熱量	油脂類	3
		青蔥(切段) 0.2Kg	青蔥(切段) 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg		薑絲 0.2Kg				水果類	
薑片 0.2Kg		蒜末 0.1Kg						乳品類	0.8		
乾辣椒片 0.1Kg								1032.6			
蒜仁 0.1Kg											
餐數	200										
3月13日 星期三	白米飯	西班牙大鍋飯	醬油豆包	醬燒小肉包	炒有機茼蒿白菜(縣產)	當歸鴨湯	養樂多優酪乳		醣類	全穀雜糧類	6.5
		魷魚圈(KG)Q 9Kg	生豆包(個*彰)N 203個	醬燒小肉包(30g*桂冠) 203個	有機茼蒿白菜(切段*款) 12Kg	鴨丁(Q) 4Kg		93.6	脂肪	豆魚蛋肉類	3.5
		清雞肉丁*CAS 6Kg	小黃瓜 2Kg		薑絲 0.2Kg	當歸藥膳包 2包		46.4	蛋白質	蔬菜類	1.2
		玉米粒(Q) 2.5Kg	胡蘿蔔(切絲) 2Kg			秀珍菇 1.5Kg		43.9	熱量	油脂類	2.5
		彩椒 2.5Kg	香菇素蠔油(6L+桶/箱) 0桶			冬粉(Kg*小捆) 1Kg				水果類	
單色乳酪絲(1K*華冠) 2包				薑片 0.2Kg				乳品類	0.8		
毛豆仁 1Kg								967.6			
胡蘿蔔(大丁) 1Kg											
薑黃粉(50g)分裝 1包											
餐數	200										
3月14日 星期四	五穀飯	蒲燒鮭魚	炸醬南瓜肉燥	白玉菇炒蛋	炒有機高麗菜	豬血湯	鮮奶		醣類	全穀雜糧類	6
		蒲燒鮭魚(片*Q)玖洲 203片	南瓜(大丁) 10Kg	洗滌蛋G 10Kg	有機高麗菜(片)*桃園 12Kg	豬血切中丁(豬血湯用) 8Kg		88.6	脂肪	豆魚蛋肉類	3
		豆芽菜 3Kg	前腿肉絲*米油M 2Kg	彩椒 2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg	中骨*陸輝 2Kg		48.4	蛋白質	蔬菜類	1.4
		胡蘿蔔(切絲) 1Kg	鴻喜菇 2Kg	雲白菇 2Kg	蒜末 0.2Kg	韭菜 0.2Kg		39.4	熱量	油脂類	3
		熟白芝麻(50g分裝) 1包	毛豆仁 1Kg	青蔥 0.2Kg						水果類	
	青蔥 0.2Kg	蒜末 0.2Kg						乳品類	0.8		
	蒜末 0.1Kg							947.6			
餐數	200										
3月15日 星期五	白米飯	蒜味大排	葷菇豆腐	珍菇炒絲瓜	有機味美菜	紅豆花生仁湯	芭樂		醣類	全穀雜糧類	8
		普羅大排(80片*永新)75g 200片	薄豆腐(大丁4.3K)L 3盤	絲瓜(切片) 15Kg	有機味美菜(切*順) 12Kg	二砂糖(1Kg*包) 5包		119	脂肪	豆魚蛋肉類	3
			生香菇(切) 2Kg	金針菇 3Kg	蒜末 0.2Kg	紅豆(履歷) 3Kg		42	蛋白質	蔬菜類	1.6
			彩椒(切粗絲) 2Kg	胡蘿蔔(切絲) 2Kg		桂冠紅白小湯圓(0.6k) 3包				油脂類	3
			木耳絲 1Kg	前腿肉絲*米油M 1Kg		花生仁剖半(菜洲)L 1Kg				水果類	1
	毛豆仁 1Kg	蒜末 0.1Kg						乳品類			
		蝦皮 0.1Kg						37			
		薑絲 0.1Kg						1002			
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

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 **陳育惠**

校長：**大城國中趙小瑩**