彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第二學期第6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18日星期一	白米飯	花雕雞	螞蟻上樹	肉圓	炒有機青江菜	味噌豆腐湯		醣類 91	全穀雜糧類	7
		骨腿(骨腿丁CAS) 18Kg	高麗菜(切片) 8Kg	肉圓(50g*奇津) 205個	有機青江菜(切段*款) 12Kg	薄豆腐(小丁4.3K)L 2盤		脂肪 44.5	豆魚蛋肉類	3.5
		白精靈菇 2Kg	冬粉(Kg*小捆) 3Kg	蒜泥 0.1Kg	胡蘿蔔 2Kg	味噌(3K*盒) 1盒		蛋白質 38.5	蔬菜類	1.4
		彩椒 2Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M 2Kg		蒜仁 0.2Kg	柴魚片(300g/包) 1包		熱量 918.5	油脂類	3
		紹興酒 1瓶	木耳絲 0.5Kg		薑絲 0.2Kg	乾海芽 0.2Kg			水果類	
		芹菜 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg			青蔥 0.1Kg			乳品類	
		青蔥 0.2Kg	青蔥 0.1Kg							
餐數 506		蒜仁 0.2Kg								
3月19日星期二	蕎麥飯	香滷雞翅	黃瓜肉羹	番茄起司蛋	炒有機高麗菜	金針肉絲湯	福樂自然零優格	醣類 89.1	全穀雜糧類	6
		雞翅(CAS) 200支	胡瓜(切片) 12Kg	洋蔥蛋G 10Kg	有機高麗菜(片)*桃園 12Kg	金針菇 4Kg		脂肪 50.9	豆魚蛋肉類	3.5
		滷包 2個	肉羹(慶豐) 3Kg	牛蕃茄(去蒂頭) 1Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg	前腿肉絲*米迪M 3Kg		蛋白質 42.9	蔬菜類	1.5
		青蔥(切段) 0.2Kg	木耳絲 1Kg	單色乳酪絲(1K*箱冠) 1包	蒜末 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg		熱量 986.1	油脂類	3
		薑片 0.2Kg	胡蘿蔔(切片) 1Kg	青蔥 0.2Kg		薑絲 0.2Kg			水果類	
餐數 506									乳品類	0.8
3月20日星期三	螺旋麵(26)	泰式打拋肉絲	滷嫩油	黑巧銀絲卷	有機皺葉白菜	結頭排骨湯	養樂多優酪乳	醣類 89.1	全穀雜糧類	6
		前腿肉絲*米迪M 15Kg	大四角油豆腐(55g*個)箱L 205個	巧克力銀絲卷(25g*大家) 410個	有機皺葉白菜(切段)款 12Kg	結頭菜(大丁) 6Kg		脂肪 50.9	豆魚蛋肉類	3.5
		小蕃茄(kg*Q*西螺) 3Kg	彩椒 2Kg		蒜末 0.2Kg	中骨*陞煇 2Kg		蛋白質 42.9	蔬菜類	1.5
		洋蔥(小丁) 2Kg	滷包 2個			胡蘿蔔(中丁) 1Kg		熱量 986.1	油脂類	3
		胡蘿蔔(小丁) 1Kg	薑片 0.1Kg			芹菜(珠) 0.2Kg			水果類	
		魚露(500g*瓶) 1瓶	薑泥 0.1Kg						乳品類	0.8
		九層塔 0.3Kg								
		紅辣椒 0.2Kg								
餐數 506		蒜末 0.2Kg								
3月21日星期四	紅藜小米飯	椒鹽虱目魚柳	蘿蔔滷肉	西芹什錦	炒有機青油菜	暖心蔥雞湯	鮮奶	醣類 96.1	全穀雜糧類	6.5
		虱目魚柳(600g*包)Q 20包	白蘿蔔(中丁) 6Kg	西洋芹菜(切片) 8Kg	有機青油菜(切段*順) 12Kg	骨腿(骨腿丁CAS) 3Kg		脂肪 53.4	豆魚蛋肉類	4
		地瓜薯條(Q) 6Kg	前腿肉丁*陞煇 6Kg	秀珍菇 2Kg	蒜末 0.2Kg	鴻喜菇 2Kg		蛋白質 47.4	蔬菜類	1.7
			滷包 2個	胡蘿蔔(切片) 2Kg		蛤仔(Q) 1Kg		熱量 1054.6	油脂類	3
			小小豆輪 1Kg	蝦仁(Q) 2Kg		青蔥 0.2Kg			水果類	
			胡蘿蔔(中丁) 1Kg	牛腰果N 0.5Kg		薑片 0.2Kg			乳品類	0.8
			青蔥(切段) 0.1Kg							
餐數 506			薑片 0.1Kg							
3月22日星期五	白米飯(-20)	可樂豬腳	照燒魷魚丸	腰果雞丁	有機廣島菜	小卷米粉湯	香蕉	醣類 100	全穀雜糧類	6.5
		前腿肉丁*陞煇 12Kg	魷魚丸(個*CAS) 368個	小黃瓜 7.5Kg	有機廣島菜(切段*順) 11Kg	米粉 2.5Kg		脂肪 44.5	豆魚蛋肉類	3.5
		豬腳丁*米迪M 6Kg	柴魚片(300g/包) 1包	清雞肉丁CAS 4.5Kg	蒜末 0.2Kg	魷魚圈(KG)Q 2Kg		蛋白質 37.5	蔬菜類	1.4
		可樂(2L*大) 2瓶		玉米粒(Q) 2Kg		中骨*陞煇 1Kg		熱量 950.5	油脂類	3
		滷包 2個				芹菜(去葉) 1Kg			水果類	1
		青蔥 0.2Kg				胡蘿蔔(切絲) 1Kg			乳品類	
		薑片 0.2Kg				青蔥 0.2Kg				
		紅辣椒 0.1Kg				紅蔥頭(切碎) 0.2Kg				
餐數 506						蝦米(冬蝦) 0.2Kg				

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、甲殼類、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：大城國中校長趙士瑩