

# 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

材料用重

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	全穀雜糧類	7
		骨髓(骨髓丁CAS) 18Kg	高麗菜(切片) 8Kg	肉圓(50g*奇津) 205個	有機青江菜(切段*鈉) 12Kg	薄豆腐(小丁4.3K)L 2盤		91	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		脂肪	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		44.5	油脂類	3
		紹興酒 1瓶	木耳絲 0.5Kg		薑絲 0.2Kg	乾海芽 0.2Kg		蛋白質	水果類	
		芹菜 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg			青蔥 0.1Kg		38.5	乳品類	
餐數 506		青蔥 0.2Kg	青蔥 0.1Kg			熱量	918.5			
		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	福樂自然零價格	醣類	全穀雜糧類	6
		雞翅(CAS) 200支	胡瓜(切片) 12Kg	淨雞蛋G 10Kg	有機高麗菜(片)*桃園 12Kg	金針菇 4Kg		89.1	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		脂肪	蔬菜類	1.5
		青蔥(切段) 0.2Kg	木耳絲 1Kg	單色乳酪絲(1K*華冠) 1包	蒜末 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg		50.9	油脂類	3
		薑片 0.2Kg	胡蘿蔔(切片) 1Kg	青蔥 0.2Kg		薑絲 0.2Kg		蛋白質	水果類	
								42.9	乳品類	0.8
餐數 506						熱量	986.1			
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	全穀雜糧類	6
		前腿肉絲*米迪M 15Kg	大四面油豆腐(55g*個)華L 205個	巧克力銀絲卷(25g*大袋) 410個	有機皺葉白菜(切段)款 12Kg	結頭菜(大丁) 6Kg		89.1	豆魚蛋肉類	3.5
		小蕃茄(kg*Q*西螺) 3Kg	彩椒 2Kg		蒜末 0.2Kg	中骨*陸輝 2Kg		脂肪	蔬菜類	1.5
		洋蔥(小丁) 2Kg	滷包 2個			胡蘿蔔(中丁) 1Kg		50.9	油脂類	3
		胡蘿蔔(小丁) 1Kg	薑片 0.1Kg			芹菜(珠) 0.2Kg		蛋白質	水果類	
		魚露(500g*瓶) 1瓶	薑泥 0.1Kg					42.9	乳品類	0.8
餐數 506		九層塔 0.3Kg				熱量	986.1			
		紅辣椒 0.2Kg								
		蒜末 0.2Kg								
3月21日 星期四	紅藜小米飯	椒鹽虱目魚柳	蘿蔔肉肉	西芹什錦	炒有機青油菜	暖心蔥雞湯	鮮奶	醣類	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	骨髓(骨髓丁CAS) 3Kg		96.1	豆魚蛋肉類	4
		地瓜薯條(Q) 6Kg	前腿肉丁*陸輝 6Kg	秀珍菇 2Kg	蒜末 0.2Kg	鴻喜菇 2Kg		脂肪	蔬菜類	1.7
			滷包 2個	胡蘿蔔(切片) 2Kg		蛤仔(Q) 1Kg		53.4	油脂類	3
			小小豆輪 1Kg	蒜仁(Q) 2Kg		青蔥 0.2Kg		蛋白質	水果類	
			胡蘿蔔(中丁) 1Kg	生腰果N 0.5Kg		薑片 0.2Kg		47.4	乳品類	0.8
餐數 506		青蔥(切段) 0.1Kg				熱量	1054.6			
		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	全穀雜糧類	6.5
		前腿肉丁*陸輝 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		100	豆魚蛋肉類	3.5
		豬腳丁*米迪M 6Kg	柴魚片(300g/包) 1包	滑雞肉丁CAS 4.5Kg	蒜末 0.2Kg	魷魚圈(KG)Q 2Kg		脂肪	蔬菜類	1.4
		可樂(2L*大) 2瓶		玉米粒(Q) 2Kg		中骨*陸輝 1Kg		44.5	油脂類	3
		滷包 2個				芹菜(去葉) 1Kg		蛋白質	水果類	1
		青蔥 0.2Kg				胡蘿蔔(切絲) 1Kg		37.5	乳品類	
餐數 506		薑片 0.2Kg				熱量	950.5			
		紅辣椒 0.1Kg								

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：約用李美瑤  
營養師

午餐秘書：教師兼陳育惠  
午餐秘書

校長：大城國中趙士瑩  
校長