

彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第二學期第7週譜設計

何科用重

日期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析		
3月25日星期一	白米飯	梅汁排骨	瑪格麗特蛋	烤地瓜	有機青松菜	冬瓜薑絲湯	小象麵包	醣類	全穀雜糧類	7
		前腿肉丁*陸輝 15Kg 白蘿蔔(大丁) 4Kg 帶皮肉丁*米迪M 3Kg 紫蘇梅(3K*桶) 1桶 熟白芝麻(50g分裝) 1包 青蔥 0.1Kg	牛蕃茄大顆(去蒂頭) 8Kg 洋葱(小丁) 2Kg 單色乳酪絲(1K*華冠) 1包 九層塔 0.2Kg 青蔥(切段) 0.2Kg	履歷冰心地瓜(條格) 205條	有機青松菜(切段*欽) 12Kg 胡蘿蔔 2Kg 蒜仁 0.2Kg 蒜末 0.2Kg	冬瓜(中丁) 9Kg 中骨*陸輝 2Kg 蛤仔(Q) 1Kg 薑絲 0.2Kg		92 脂肪 44.5 蛋白質 38.5 熱量 922.5	豆魚蛋肉類 3.5 蔬菜類 1.6 油脂類 3 水果類 乳品類	
餐數 200										
3月26日星期二	胚芽飯	醬爆鴨丁	蒲瓜什錦	客家小炒	有機萵苣	黃瓜玉米湯	鮮奶	醣類	全穀雜糧類	6
		鴨丁(Q) 18Kg 杏鮑菇 4Kg 九層塔 0.2Kg 蒜仁 0.2Kg 薑片 0.1Kg	蒲瓜(切片) 13Kg 前腿肉片*陸輝 2Kg 胡蘿蔔(切片) 2Kg 鴻喜菇 2Kg 蝦皮(南門) 0.2Kg	豆干片*榮洲L 8Kg 芹菜(去葉) 3Kg 前腿肉絲*陸輝 2Kg 胡蘿蔔(切絲) 2Kg 乾魷魚切絲 0.4Kg 青蔥 0.1Kg	有機萵苣(切段)欽哥 12Kg 蒜末 0.2Kg	胡瓜(切片) 5Kg 新鮮玉米(切段) 3Kg 中骨*陸輝 2Kg		92.6 脂肪 47.4 蛋白質 38 熱量 949	豆魚蛋肉類 2.8 蔬菜類 2.2 油脂類 3 水果類 乳品類 0.8	
餐數 200										
3月27日星期三	刈包	刈包	卡拉雞排	招牌滷味	炒有機黑葉白菜	海鮮粥	堅果	醣類	全穀雜糧類	6
		鮮奶刈包(南山) 200個	卡拉雞排(60g*卜蜂) 200片 小黃瓜 3Kg 沙拉油(18L*桶) 1桶 蒜味花生(3K*包)分裝 0.5公斤 香菜 0.2Kg	大溪黑豆干(6丁*榮) 3Kg 白蘿蔔(中丁) 3Kg 米血切丁(CAS) 3Kg 杏鮑菇(頭切塊) 3Kg 胡蘿蔔(大丁) 2Kg 海帶結 2Kg 滷包 2個	有機黑葉白菜(切段)欽哥 12Kg 蒜末 0.2Kg	高麗菜(切片) 5Kg 薑絲 0.2Kg 木耳絲 2Kg 前腿肉絲*陸輝 2Kg 胡蘿蔔(切絲) 2Kg 蝦仁(Q) 2Kg 魷魚圈(KG)Q 2Kg 芹菜(去葉) 0.2Kg 青蔥 0.2Kg		81 脂肪 42 蛋白質 33 熱量 834	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.8 油脂類 3 水果類 乳品類	
餐數 200										
3月28日星期四	五穀飯	老酒鮮鍋魚	筍乾滷肉	鮮燴絲瓜	炒有機高麗菜	四神湯	果汁	醣類	全穀雜糧類	6
		鯊魚(切丁*Q) 20Kg 洋葱(切絲) 2Kg 寬粉 2Kg 彩椒 1Kg 紹興酒 1瓶 青蔥 0.2Kg 薑絲 0.2Kg	筍乾(濕) 15Kg 前腿肉丁*陸輝 6Kg 滷包 1個 薑片 0.1Kg	絲瓜(切片) 20Kg 秀珍菇 2Kg 前腿肉絲*陸輝 2Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 蝦皮 0.2Kg 薑絲 0.2Kg	有機高麗菜(片)*桃園 12Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg 蒜末 0.2Kg 蝦米(冬蝦) 0.2Kg	豬小腸*米迪(3K/包)M 5Kg 四神包 2包 軟骨丁*陸輝 2Kg 大慈仁 0.7Kg		85.5 脂肪 41.1 蛋白質 33 熱量 843.9	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 2.7 油脂類 2.9 水果類 乳品類	
餐數 200										
3月29日星期五	白米飯	蔥油雞排	麻藥雞蛋	家常豆腐煲	有機小松菜	綠豆地瓜湯	小番茄	醣類	全穀雜糧類	8.5
		雞排(TS5 CAS)醃 200片 青蔥 0.2Kg	水蛋蛋 205個 味醂(500ml*罐) 1罐 洋葱(小丁) 1Kg 熟白芝麻(50g分裝) 1包 青蔥(切段) 0.2Kg 紅辣椒 0.2Kg 蒜末 0.2Kg	薄豆腐(大丁4.3K)L 3盤 新鮮玉米筍 2Kg 鴻喜菇 2Kg 洋葱(大丁) 1Kg 胡蘿蔔(小丁) 1Kg 青蔥(珠) 0.2Kg	有機小松菜(切段*順) 12Kg 蒜末 0.2Kg	履歷地瓜(中丁*泡水) 5Kg 二砂糖(1Kg*包) 3包 綠豆 3Kg		122 脂肪 40 蛋白質 41.5 熱量 1014	豆魚蛋肉類 3.5 蔬菜類 1 油脂類 2.5 水果類 1 乳品類	
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、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
校長趙士瑩