

彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第二學期第8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		
4月1日星期一	白米飯	粉蒸排骨 前腿肉丁*陸輝 12Kg 軟骨丁*陸輝 6Kg 履歷地瓜(去皮*泡水) 4Kg 蒸肉粉(600g*包) 2包 花椒粉-分裝(兩) 1兩 青蔥 0.2Kg 蒜末 0.2Kg 薑末 0.2Kg	胡蘿蔔炒蛋 洗滌蛋G 10Kg 玉米粒(Q) 3Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 青蔥 0.2Kg	麻辣燙 凍豆腐(大丁*榮)L 6Kg 鴨血(鴨血) 6Kg 金針菇 3Kg 美白菇 3Kg 前腿肉片*陸輝 1Kg 辣豆瓣醬(3K*桶) 1桶 非基改豆皮角 0.5Kg 青蔥 0.2Kg	炒有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(切段)款哥 12Kg 胡蘿蔔 2Kg 蒜仁 0.2Kg 薑絲 0.2Kg	蘿蔔丸子湯 白蘿蔔(中丁) 5Kg 小虱目魚丸(Q) 3Kg 中骨*陸輝 2Kg 香菜 0.2Kg		醣類 79.5 脂肪 42.7 蛋白質 36.5 熱量 848.3	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6 3.5 1.5 2.8
4月2日星期二	燕麥飯	蒜香甜醬燒魚 無刺鮭魚片(片*Q)款則 200片 南瓜(大丁) 4Kg 味醂(500ml*罐) 1罐 青蔥 0.2Kg 蒜末 0.2Kg 薑末 0.2Kg	鍋貼 煎熟鍋貼(28g*粒) 406粒 蒜泥 0.2Kg	豆腐海鮮煲 薄豆腐(大丁4.3K)L 4盤 胡蘿蔔(中丁) 2Kg 蝦仁(Q) 2Kg 魷魚圈(KG)Q 2Kg 洋蔥(中丁) 0.5Kg 青蔥 0.2Kg 蒜末 0.1Kg	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 蝦米(冬蝦) 0.2Kg	藥膳排骨湯 米血切丁(CAS) 3Kg 軟骨丁*陸輝 3Kg 十全藥膳排骨包 2包 素皮絲(KG)N 1.5Kg 薑片 0.2Kg	鮮奶	醣類 94.7 脂肪 43.9 蛋白質 41 熱量 937.9	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.8 3 0.7 2.5 0.8
4月3日星期三	麵食	台式經典炒麵 黃油麵 33Kg 蝦米(冬蝦) 0.2Kg 前腿肉絲*米迪M 6Kg 高麗菜(切片) 6Kg 胡蘿蔔(切絲) 2Kg 芹菜(去葉) 0.2Kg 青蔥 0.2Kg 紅蔥頭(切碎) 0.2Kg 乾香菇朵(Kg) 0.2Kg	三杯雞翅 雞翅(CAS) 205支 九層塔 0.2Kg 蒜仁 0.2Kg 薑片 0.2Kg	起司鮮蔬 冷凍青花菜(CAS) 15Kg 白精靈菇 2Kg 單色乳酪絲(1K*華冠) 2包 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 生腰果N 0.5Kg	有機青油菜 有機青油菜(切段*順) 12Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 蒜末 0.2Kg	蕃茄玉米湯 新鮮玉米(切段) 5Kg 牛蕃茄大顆(去蒂頭) 2.5Kg 中骨*陸輝 2Kg 金針菇 2Kg 青蔥 0.2Kg	啤梨、養樂多、蘋果汁	醣類 94 脂肪 42 蛋白質 33 熱量 886	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 1
4月4日星期四	清明節							醣類 脂肪 蛋白質 熱量	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	
4月5日星期五								醣類 脂肪 蛋白質 熱量	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	

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、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：教師兼午餐秘書陳育惠

校長：大城國中校長趙士瑩