

彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第二學期第9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8日 星期一	白飯 團膳供應	板燒雞排	日式經典燻肉	絲瓜冬粉	有機福山蔘苗	酸辣湯		醣類	全穀雜糧類	
餐數 200								脂肪	豆魚蛋肉類	
								蛋白質	蔬菜類	
								熱量	油脂類	
									水果類	
									乳品類	
4月9日 星期二	地瓜飯(5K)	花雕雞	黃瓜肉片	宜蘭蔥餅	炒有機味美菜	味噌豆腐湯	鮮奶(學校自購)	醣類	全穀雜糧類	6
餐數 200		骨髓(骨髓丁CAS) 18Kg	胡瓜(切片) 15Kg	蔥肉餡餅(40g*桂冠) 205個	有機味美菜(切*順) 14Kg	中骨*陸輝 2Kg		88.6	豆魚蛋肉類	3.5
		白精靈菇 1.5Kg	前腿肉絲*米迪M 3Kg		蒜末 0.2Kg	薄豆腐(小丁4.3K)L 2盤		脂肪	蔬菜類	1.4
		彩椒 1.5Kg	秀珍菇 2Kg			味噌(3K*盒) 1盒		46.4	油脂類	2.5
		紹興酒 1瓶	胡蘿蔔(切片) 2Kg			柴魚片(300g/包) 1包		蛋白質	水果類	
		芹菜(切段) 0.3Kg	木耳絲 1Kg			青蔥 0.2Kg		42.9	乳品類	0.8
		青蔥 0.3Kg	蒜末 0.2Kg			乾海芽 0.2Kg		熱量		
		蒜仁 0.1Kg						943.6		
4月10日 星期三	長糯米	油飯	黑蜜肉排	白菜滷	有機小松菜	麻油雞湯	草莓麵包	醣類	全穀雜糧類	7
餐數 200		長糯米O 14Kg	黑蜜肉排(片*永新) 189片	大白菜(切片) 18Kg	有機小松菜(切段)欽哥 13Kg	米血切丁(CAS) 3Kg		92	豆魚蛋肉類	3.5
		前腿肉絲*米迪M 6Kg		非基改豆皮(條) 7條	蒜末 0.2Kg	杏鮑菇 3Kg		脂肪	蔬菜類	1.6
		紅蔥頭(切碎) 0.3Kg		前腿肉片*米迪M 3Kg		骨髓(骨髓丁CAS) 3Kg		44.5	油脂類	3
		蝦米(冬蝦) 0.3Kg		木耳絲 0.5Kg		麻油(3L*桶) 1桶		蛋白質	水果類	
		香菜 0.2Kg		胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg		薑片 0.2Kg		38.5	乳品類	
		薑片 0.2Kg		蒜末 0.2Kg		枸杞 0.1Kg		熱量		
		乾香菇(片) 0.1Kg		乾香菇絲(Kg) 0.1Kg				922.5		
4月11日 星期四	玉米香鬆飯(4K)	紅燒烏魚	肉燥滷蛋	青花魷魚	炒有機青松	愛玉冬瓜山粉圓	鮮奶	醣類	全穀雜糧類	8
餐數 200		去刺烏魚片(Q) 205片	滷蛋(粒) 205個	冷凍青花菜(CAS) 18Kg	有機青松菜(切段*順) 14Kg	二砂糖(1Kg*包) 4包		112.1	豆魚蛋肉類	4.5
		胡蘿蔔(小丁) 2Kg	碎豆干丁*榮洲L 3Kg	魷魚圈(KG)Q 3Kg	蒜末 0.2Kg	冬瓜糖塊 4個		脂肪	蔬菜類	1.3
		薑絲 0.2Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M 3Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg		愛玉(5K*包)榮L 4包		55.9	油脂類	3
		青蔥(切段) 0.1Kg	滷包 2個	生腰果N 0.5Kg		現榨檸檬汁(500ml) 1瓶		蛋白質	水果類	
			青蔥 0.2Kg			山粉圓 0.5Kg		53.9	乳品類	0.8
			薑片 0.2Kg					熱量		
								1167.1		
4月12日 星期五	白米飯	照燒雞排	草菇豆腐	珍菇炒絲瓜	炒有機高麗菜	玉米濃湯	香蕉	醣類	全穀雜糧類	8
餐數 200		雞排(TS5 CAS)醃 205片	薄豆腐(大丁4.3K)L 3盤	絲瓜(切片) 20Kg	有機高麗菜(片)*桃園 12Kg	玉米粒(Q) 3Kg		119	豆魚蛋肉類	3.5
		青蔥 0.2Kg	生香菇(切) 2Kg	金針菇 3Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	洋蔥(小丁) 2.5Kg		脂肪	蔬菜類	1.6
		彩椒 0.2Kg	胡蘿蔔(小丁) 2Kg	胡蘿蔔(切絲) 2Kg	蒜末 0.2Kg	玉米濃湯粉(1K) 2包		40	油脂類	2.5
			木耳絲 1Kg	前腿肉絲*米迪M 1Kg		洗滌蛋G 2Kg		蛋白質	水果類	1
			毛豆仁 1Kg	蒜末 0.1Kg		馬鈴薯(小丁) 2Kg		40.5	乳品類	
				蝦皮 0.1Kg		胡蘿蔔(小丁) 1Kg		熱量		
				薑絲 0.1Kg				998		

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、牛奶，不適合對其過敏體質者食用

設計：約用李美瑤

午餐秘書：教師兼午餐秘書陳育惠

校長：大城國中趙上煒