

# 彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第二學期第10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		
								醣類	全穀雜糧類	
4月15日 星期一	白米飯	宮保雞丁	蒸蘿蔔糕	蔥花玉米蛋	有機油菜	關東煮湯		醣類	全穀雜糧類	7
		骨髓(骨髓丁CAS) 21Kg	滷味蘿蔔糕(80g*片)大 205片	洗滌蛋G 10Kg	有機油菜(切段*欵哥) 12Kg	白蘿蔔(大丁) 4Kg		90	豆魚蛋肉類	3.5
		彩椒 2Kg	香菜 0.1Kg	玉米粒(Q) 5Kg	胡蘿蔔 2Kg	米血切丁(CAS) 3Kg		脂肪	蔬菜類	1.2
		油花生 1Kg	薑泥 0.1Kg	胡蘿蔔(小丁) 2Kg	蒜仁 0.2Kg	新鮮玉米(切段) 3Kg		42.7	油脂類	2.8
		青蔥(切段) 0.2Kg		青蔥 0.5Kg	蒜末 0.2Kg	中骨*陸燻 2Kg		蛋白質	水果類	
		薑片 0.2Kg				柴魚片(110g/包) 1包		38.5	乳品類	
		乾辣椒片 0.1Kg				香菜 0.1Kg		熱量		
蒜仁 0.1Kg						898.3				
餐數	200									
4月16日 星期二	紫米飯	香蒜大排	櫛瓜雞丁	家常年糕	炒有機空心菜(縣產)	金針肉絲湯	履歷豆奶(中央)	醣類	全穀雜糧類	6
		香蒜大排(80片*永新)75g 205片	櫛瓜 7Kg	大白菜(切片) 15Kg	有機空心菜(切段)欵哥 12Kg	金針菇 5Kg		81	豆魚蛋肉類	3
			杏鮑菇 3Kg	韓國年糕(500g*包) 6包	薑絲 0.2Kg	前腿肉絲*米迪M 3Kg		脂肪	蔬菜類	1.8
			清雞肉丁(Q) 3Kg	木耳絲 1Kg		冬粉(Kg*小捆) 1Kg		42	油脂類	3
			彩椒 2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg		胡蘿蔔(切絲) 1Kg		蛋白質	水果類	
			蒜末 0.1Kg	蠔米(冬蝦) 0.2Kg		薑絲 0.2Kg		33	乳品類	
			粗粒黑胡椒(KG) 0Kg	乾香菇朵(Kg) 0.1Kg				熱量		
餐數	200						834			
4月17日 星期三	白米飯	嘉義雞滷飯	油燻桂筍	滷油腐	炒有機高麗菜	冬瓜蛤仔湯	自然零無加糖優格	醣類	全穀雜糧類	6
		清雞肉絲(繡繖) 9Kg	桂竹筍(切絲) 12Kg	小三角注豆腐(Kg*崇) 12Kg	有機高麗菜(片)*桃園 12Kg	冬瓜(中丁) 8Kg		82	豆魚蛋肉類	3
		豬絞肉(絞肉*陸燻) 9Kg	前腿肉絲*米迪M 3Kg	彩椒 2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg	蛤仔(Q) 3Kg		脂肪	蔬菜類	2
		小黃瓜 4Kg	木耳絲 0.6Kg	滷包 2個	蒜末 0.2Kg	中骨*陸燻 2Kg		40.2	油脂類	2.8
		油蔥酥(300g) 1包	青蔥(切段) 0.2Kg	洋蔥(中丁) 1Kg		青蔥 0.2Kg		蛋白質	水果類	
		紅蔥頭(切碎) 0.2Kg	紅辣椒 0.2Kg	胡蘿蔔(切片) 1Kg		薑絲 0.2Kg		33	乳品類	
		乾香菇絲(Kg) 0.2Kg		薑片 0.2Kg				熱量		
餐數	200						821.8			
4月18日 星期四	胚芽飯	五柳蒸鱈魚	西芹什錦	家常豆腐煲	炒有機味美菜	剝皮辣椒雞湯	鮮奶	醣類	全穀雜糧類	6
		無刺鱈魚片(片*Q)欵別 205片	西洋芹菜(切片) 6Kg	薄豆腐(大丁4.3K)L 3盤	有機味美菜(切*順) 12Kg	白蘿蔔(大丁) 5Kg		82	豆魚蛋肉類	3
		木耳絲 1Kg	秀珍菇 2Kg	生香菇(切) 2Kg	蒜末 0.2Kg	骨髓(骨髓丁CAS) 3Kg		脂肪	蔬菜類	2
		洋蔥(切絲) 1Kg	胡蘿蔔(切片) 2Kg	鴻喜菇 2Kg		雞骨架(Q) 3Kg		42	油脂類	3
		胡蘿蔔(切絲) 1Kg	新鮮玉米筍 2Kg	洋蔥(大丁) 1Kg		杏鮑菇 2Kg		蛋白質	水果類	
		鮮筍(切絲) 1Kg	蝦仁(Q) 2Kg	胡蘿蔔(小丁) 1Kg		剝皮辣椒(380g*罐) 2罐		33	乳品類	
		青蔥 0.2Kg	魷魚圈(KG)Q 2Kg	青蔥(珠) 0.2Kg		青蔥 0.2Kg		熱量		
薑泥 0.2Kg	生腰果N 0.5Kg			薑片 0.2Kg		838				
餐數	200									
4月19日 星期五	白米飯	紅燒豬腳	麻婆南瓜蒸蛋	鮮筍肉羹	炒有機青松	大瓜魚丸湯	芭樂	醣類	全穀雜糧類	6
		前腿肉丁*陸燻 15Kg	南瓜(小丁) 8Kg	鮮筍(切絲) 6Kg	有機青松(切段*順) 12Kg	胡瓜(大丁) 6Kg		80	豆魚蛋肉類	4
		豬腳丁*米迪M 6Kg	洗滌蛋G 8Kg	肉羹(慶豐) 3Kg	蒜末 0.2Kg	小虱目魚丸(Q) 3Kg		脂肪	蔬菜類	1.6
		可樂(2L*大) 2瓶	蒸蛋紙(張) 8張	豆芽菜 3Kg		中骨*陸燻 2Kg		47	油脂類	3
		滷包 2個	豬絞肉(絞肉*米迪)M 1Kg	生香菇(切) 2Kg		薑片 0.2Kg		蛋白質	水果類	
		薑片 0.2Kg	青蔥 0.2Kg	金針菇 2Kg				40	乳品類	
				木耳絲 0.5Kg				熱量		
餐數	200						903			

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  
營養師

午餐秘書：教師兼午餐秘書 陳育惠

校長：大城國中 趙士玉