

彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第二學期第11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22日 星期一	白米飯	南瓜燒肉	海帶三絲	番茄炒蛋	有機黑葉白菜	鮮筍排骨湯		醣類	全穀雜糧類	6.5
		前腿肉丁*陸燻 12Kg	海帶絲(切段) 7Kg	洗滌蛋G 10Kg	有機黑葉白菜(切段)欣哥 11Kg	菜筍(切片) 6Kg		86	豆魚蛋肉類	4
		南瓜(大丁) 6Kg	粗豆干絲(Kg)*榮洲 4Kg	牛蕃茄(去蒂頭) 8Kg	胡蘿蔔 2Kg	小排骨*米迪M 3Kg		脂肪	蔬菜類	1.6
		帶皮肉丁*米迪M 6Kg	芹菜(去葉) 2Kg	蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐	蒜仁 0.2Kg	蛤仔(Q) 3Kg		45.2	油脂類	2.8
		薑片 0.2Kg	前腿肉絲*陸燻 2Kg	青蔥 0.2Kg	薑絲 0.2Kg	薑片 0.2Kg		蛋白質	水果類	
		香菜 0.1Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg				41	乳品類		
			香菜 0.2Kg				熱量			
餐數	506						914.8			
4月23日 星期二	燕麥飯	鹽酥雞	海鮮寶盒	蝦香蒲瓜	有機青油菜	豬血湯	鮮奶(學校自購)	醣類	全穀雜糧類	6.5
		骨髓(骨髓丁CAS) 21Kg	豆干片*榮洲L 6Kg	蒲瓜(粗絲) 15Kg	有機青油菜(切段*順) 11Kg	豬血切中丁(豬血湯用) 9Kg		95.1	豆魚蛋肉類	4.5
		甜不辣(白片切絲) 3Kg	杏鮑菇 3Kg	金針菇 3Kg	蒜末 0.2Kg	中骨*陸燻 2Kg		脂肪	蔬菜類	1.5
		沙拉油(18L*桶) 1桶	芹菜(去葉) 2Kg	蝦仁(Q) 2Kg	木耳絲 1Kg	韭菜 0.5Kg		55.9	油脂類	3
		香辣蝦麵粉(600g*小摺坊) 1盒	彩椒 2Kg	木耳絲 1Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg			蛋白質	水果類	
	九層塔 0.2Kg	魷魚圈(KG)Q 2Kg	蒜末 0.2Kg			50.9	乳品類	0.8		
	蒜仁 0.2Kg	青蔥 0.2Kg	蝦皮 0.2Kg			熱量				
	薑片 0.1Kg					1087.1				
餐數	506									
4月24日 星期三	小烏龍麵(33)	紅燒豬肉	滷蛋	鍋貼	炒有機空心菜	紅燒蘿蔔湯	蘋果汁	醣類	全穀雜糧類	7
		前腿肉丁*陸燻 12Kg	滷蛋(粒) 205個	煎熟鍋貼(28g*粒) 410粒	有機空心菜(切段)欣哥 10Kg	白蘿蔔(中丁) 6Kg		90	豆魚蛋肉類	4
		胡蘿蔔(中丁) 2Kg	滷包 2個	蒜泥 0.2Kg	蒜末 0.2Kg	秀珍菇 3Kg		脂肪	蔬菜類	1.2
		青蔥 0.2Kg	薑片 0.2Kg			洋蔥(切絲) 2Kg		42.5	油脂類	2.5
						豆腐醬(3K*十全) 1桶		蛋白質	水果類	
				胡蘿蔔(大丁) 1Kg		42	乳品類			
				青蔥 0.2Kg		熱量				
餐數	506						910.5			
4月25日 星期四	胚芽米	蒲燒鯛魚	五香豆包	咖哩洋芋	有機青松菜	蒜頭雞湯	鮮奶	醣類	全穀雜糧類	7
		蒲燒鯛魚(110片*Q)約45g 205片	生豆包(個*彰)N 205個	馬鈴薯(中丁) 8Kg	有機青松菜(切段*順) 11Kg	白蘿蔔(大丁) 4Kg		102	豆魚蛋肉類	3.5
		豆芽菜 2Kg	小黃瓜 2Kg	前腿肉丁*陸燻 3Kg	蒜末 0.2Kg	骨髓(骨髓丁CAS) 3Kg		脂肪	蔬菜類	1.2
		熟白芝麻(50g分裝) 1包	胡蘿蔔(切絲) 2Kg	胡蘿蔔(中丁) 3Kg		蛤仔(Q) 2Kg		40	油脂類	2.5
				咖哩粉(600g*盒) 1盒		青蔥 0.2Kg		蛋白質	水果類	
		洋蔥(中丁) 1Kg		蒜仁 0.2Kg		38.5	乳品類	0.8		
						熱量				
餐數	506						922			
4月26日 星期五	白米飯	照燒雞腿	雞塊薯條	青花肉片	炒有機高麗菜	冬瓜仙草粉圓	小蕃茄	醣類	全穀雜糧類	9
		棒棒腿D6*CAS*醃 205支	麥克雞塊(個) 410個	冷凍青花菜(CAS) 18Kg	有機高麗菜(片)*桃園 12Kg	二砂糖(1Kg*包) 4包		130	豆魚蛋肉類	4
			地瓜薯條(KG) 6Kg	豬肉片 2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg	仙草凍(5k*包)榮L 4包		脂肪	蔬菜類	1.4
				胡蘿蔔(切片) 2Kg	蒜末 0.2Kg	冬瓜糖塊 4個		47	油脂類	3
				生腰果N 0.5Kg		粉圓 3Kg		蛋白質	水果類	1
		蒜末 0.1Kg				46	乳品類			
						熱量				
餐數	506						1127			

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 陳育惠
午餐秘書

校長：

大城國中 趙士瑩
校長