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

材料用重

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 86	全穀雜糧類	6.5
		前腿肉丁*陸燁 12Kg	海帶絲(切段) 7Kg	洗選蛋G 10Kg	有機黑葉白菜(切段)歐哥 11Kg	菜筍(切片) 6Kg		脂肪 45.2	豆魚蛋肉類	4
		南瓜(大丁) 6Kg	粗豆干絲(Kg*条)L 4Kg	牛蕃茄(去蒂頭) 8Kg	胡蘿蔔 2Kg	小排骨*米迪M 3Kg		蛋白質 41	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		熱量 914.8	油脂類	2.8
		薑片 0.2Kg	前腿肉絲*陸燁 2Kg	青蔥 0.2Kg	薑絲 0.2Kg	薑片 0.2Kg			水果類	
		香菜 0.1Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg						乳品類	
			香菜 0.2Kg							
餐數 506										
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 95.1	全穀雜糧類	6.5
		骨腿(骨腿丁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		脂肪 55.9	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*陸燁 2Kg		蛋白質 50.9	蔬菜類	1.5
		沙拉油(18L*桶) 1桶	芹菜(去葉) 2Kg	蝦仁(Q) 2Kg		韭菜 0.5Kg		熱量 1087.1	油脂類	3
		香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	彩椒 2Kg	木耳絲 1Kg					水果類	
		九層塔 0.2Kg	魷魚圈(KG)Q 2Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg					乳品類	0.8
		蒜仁 0.2Kg	青蔥 0.2Kg	蒜末 0.2Kg						
		薑片 0.1Kg		蝦皮 0.2Kg						
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 90	全穀雜糧類	7
		前腿肉丁*陸燁 12Kg	滷蛋(粒) 205個	煎熟鍋貼(28g*粒) 410粒	有機空心菜(切段)歐哥 10Kg	白蘿蔔(中丁) 6Kg		脂肪 42.5	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		蛋白質 42	蔬菜類	1.2
		青蔥 0.2Kg	薑片 0.2Kg			洋蔥(切絲) 2Kg		熱量 910.5	油脂類	2.5
						豆瓣醬(3K*十全) 1桶			水果類	
						胡蘿蔔(大丁) 1Kg			乳品類	
						青蔥 0.2Kg				
餐數 506										
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 102	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		脂肪 40	豆魚蛋肉類	3.5
		豆芽菜 2Kg	小黃瓜 2Kg	前腿肉丁*陸燁 3Kg	蒜末 0.2Kg	骨腿(骨腿丁CAS) 3Kg		蛋白質 38.5	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		熱量 922	油脂類	2.5
				咖哩粉(600g*盒) 1盒		青蔥 0.2Kg			水果類	0.8
				洋蔥(中丁) 1Kg		蒜仁 0.2Kg			乳品類	
餐數 506										
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 130	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		脂肪 47	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		蛋白質 46	蔬菜類	1.4
				胡蘿蔔(切片) 2Kg	蒜末 0.2Kg	冬瓜糖塊 4個		熱量 1127	油脂類	3
				生腰果N 0.5Kg		粉圓 3Kg			水果類	1
				蒜末 0.1Kg					乳品類	
餐數 506										

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： 約用營養師李美瑤　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