

彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第二學期第12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29日 星期一	白米飯	五香肉燥	腰果雞丁	香鬆蒸蛋	炒有機青江菜	冬瓜薑絲湯		醣類	全穀雜糧類	6
		豬絞肉(絞肉*米迪)M 18Kg	小黃瓜 6Kg	沙茶蛋G 10Kg	有機青江菜(切段*欖) 10Kg	冬瓜(中丁) 9Kg		80.5	豆魚蛋肉類	4
		胡蘿蔔(小丁) 2Kg	杏鮑菇 3Kg	茭白菇 1Kg	蒜末 0.2Kg	中骨*陸輝 2Kg		脂肪	蔬菜類	1.7
		碎豆干丁*榮洲L 2Kg	清雞肉丁*CAS耀隆 3Kg	鴻喜菇 1Kg		蛤仔(Q) 1Kg		47	油脂類	3
		紅蔥頭(切碎) 0.2Kg	彩椒 1.5Kg	味島香鬆(KG)分裝 0.2Kg		薑絲 0.2Kg		蛋白質	水果類	
		乾香菇絲(Kg) 0.2Kg	胡蘿蔔(切片) 1Kg	青蔥 0.2Kg				40	乳品類	
		香菜 0.1Kg	生薑菜N 0.5Kg					熱量		
		蒜末 0.1Kg						905		
4月30日 星期二	藜麥飯	蔥油雞排	百菇竹筍羹	彩椒燒油扁	有機青松菜	哈佛蔬菜湯	愛之味醇濃燕麥	醣類	全穀雜糧類	6
		雞排(TS5 CAS)施 205片	菜筍(切絲) 10Kg	小三角油豆腐(Kg)*鼎L 13Kg	有機青松菜(切段*順) 10Kg	南瓜(大丁) 3Kg		81	豆魚蛋肉類	3
		青蔥 0.2Kg	前腿肉絲*陸輝 2Kg	洋蔥(中丁) 2Kg	蒜末 0.2Kg	高麗菜(切片) 3Kg		脂肪	蔬菜類	1.8
			鴻喜菇 2Kg	彩椒 2Kg		中骨*陸輝 2Kg		39.3	油脂類	2.7
			白精靈菇 1Kg	滷包 2個		洋蔥(大丁) 2Kg		蛋白質	水果類	
			胡蘿蔔(切絲) 1Kg	胡蘿蔔(中丁) 1Kg		胡蘿蔔(大丁) 2Kg		33	乳品類	
			芹菜(珠) 0.1Kg	薑片 0.1Kg		薑絲 0.1Kg		熱量		
			蝦米(冬蝦) 0.1Kg					809.7		
5月1日 星期三	刈包	刈包	美味豬排	招牌滷味	炒有機黑葉白菜	肉絲米苔目湯	福樂自然零優酪乳	醣類	全穀雜糧類	6
		鮮奶刈包(南山) 205個	豪家里肌肉排片*永新 205片	大溪黑豆干(6丁*榮)L 4Kg	有機黑葉白菜(切段*順) 11Kg	米苔目(鹹)盛家 20Kg		78.5	豆魚蛋肉類	3
			小黃瓜 3Kg	杏鮑菇(頭切塊) 4Kg	蒜末 0.2Kg	豆芽菜 3Kg		脂肪	蔬菜類	1.3
			花生粉(KG) 0.6Kg	米血切丁(CAS) 3Kg		前腿肉絲*陸輝 3Kg		42	油脂類	3
			糖粉 0.3Kg	胡蘿蔔(大丁) 2Kg		胡蘿蔔(切絲) 1Kg		蛋白質	水果類	
			香菜 0.1Kg	海帶結 2Kg		紅蔥頭(切碎) 0.5Kg		33	乳品類	
				滷包 2個		芹菜(去葉) 0.3Kg		熱量		
				薑片 0.2Kg		韭菜 0.3Kg		824		
				青蔥 0.1Kg						
5月2日 星期四	地瓜飯(4K)	紅燒烏魚	肉燥滷蛋	絲瓜麵線	炒有機高麗菜	鮮菇雞湯	鮮奶	醣類	全穀雜糧類	6
		去刺烏魚片(Q) 205片	滷蛋(粒) 205個	絲瓜(切片) 20Kg	有機高麗菜(片)*桃園 11Kg	杏鮑菇(頭切片) 3Kg		81	豆魚蛋肉類	3
		彩椒 2Kg	碎豆干丁*榮洲L 3Kg	白麵線 2Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	骨腿(骨腿丁CAS) 3Kg		脂肪	蔬菜類	1.8
		青蔥(切段) 0.2Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M 3Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg	蒜末 0.2Kg	蛤仔(Q) 1Kg		40.2	油脂類	2.8
		薑絲 0.2Kg	滷包 2個	薑絲 0.1Kg	蝦米(冬蝦) 0.2Kg	枸杞 0.1Kg		蛋白質	水果類	
			青蔥 0.2Kg			薑片 0.1Kg		33	乳品類	
			薑片 0.2Kg					熱量		
								817.8		
5月3日 星期五	白米飯	卡拉雞排	麻婆豆腐茄	韓式雜菜	炒有機小松菜	海芽蛋花湯	芭樂	醣類	全穀雜糧類	7
		卡拉雞排(60g*卜絲) 205片	茄子 4Kg	韓式雜菜(500g) 3包 韭菜(切段) 0.5Kg	有機小松菜(切段*順) 11Kg	洗滌蛋G 3Kg		89	豆魚蛋肉類	3
		薯條 6Kg	薄豆腐(大丁4.3K)L 3盤	金針菇 2Kg	蒜末 0.2Kg	中骨*陸輝 2Kg		脂肪	蔬菜類	1
		香噴噴薯粉(600g*小禮坊) 1盒	豬絞肉(絞肉*陸輝) 2Kg	洋蔥(切細絲) 1.5Kg		乾海芽 0.3Kg		42	油脂類	3
			胡蘿蔔(小丁) 1Kg	生香菇(切) 1Kg		薑絲 0.2Kg		蛋白質	水果類	
			青蔥 0.2Kg	芹菜(切段) 1Kg				35	乳品類	
				前腿肉絲*陸輝 1Kg				熱量		
				胡蘿蔔(切絲) 1Kg				874		
				熟白芝麻(50g分裝) 1包						

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、魚類、堅果類、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：

大城國中趙士瑩 校長