彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第二學期第13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		
5月6日星期一	白米飯	洋芋燒肉	叉燒包	佛跳牆	有機油江菜	鮮筍排骨湯		醣類 103	全穀雜糧類	8
		前腿肉丁*陞煇 12Kg	巧好叉燒包(40g*桂冠) 205個	大白菜(切片) 12Kg	有機油江菜(切段*欽哥) 11Kg	菜筍(切片) 8Kg			豆魚蛋肉類	3.5
		帶皮肉丁*米迪M 6Kg		軟骨丁*陞煇 3Kg	胡蘿蔔 2Kg	中骨*陞煇 2Kg		脂肪 44.5	蔬菜類	1.4
		馬鈴薯(大丁) 5Kg		黃金魚蛋(國產) 3Kg	蒜仁 0.2Kg	蛤仔(Q) 1Kg		蛋白質 40.5	油脂類	3
		胡蘿蔔(中丁) 1Kg		新鮮芋頭(大丁) 2Kg	蒜末 0.2Kg	薑片 0.1Kg		熱量 974.5	水果類	
		蒜仁 0.2Kg		胡蘿蔔(切片) 1Kg					乳品類	
		薑片 0.2Kg		栗子 1Kg						
餐數 506		紅辣椒 0.1Kg		乾香菇朵(Kg) 0.1Kg						
5月7日星期二	胚芽飯	照燒雞翅	胡蘿蔔炒蛋	小瓜炒肉片	有機豆芽菜	蘿蔔排骨湯	鮮奶	醣類 90.1	全穀雜糧類	6
		雞翅(CAS) 205支	洗選蛋G 11Kg	小黃瓜 7Kg	有機豆芽菜*淨芽 10Kg	白蘿蔔(中丁) 4Kg			豆魚蛋肉類	3.5
		照燒醬(1.2K*小磨坊) 1罐	胡蘿蔔(切絲) 4.5Kg	秀珍菇 2Kg	韭菜(切段) 1Kg	新鮮玉米(切段) 4Kg		脂肪 50.9	蔬菜類	1.7
		熟白芝麻(50g分裝) 1包	青蔥 0.2Kg	前腿肉片*陞煇 2Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	中骨*陞煇 2Kg		蛋白質 42.9	油脂類	3
				彩椒 2Kg	蒜末 0.2Kg	芹菜(珠) 0.2Kg		熱量 990.1	水果類	
				胡蘿蔔(切片) 1Kg		薑片 0.2Kg			乳品類	0.8
餐數 506										
5月8日星期三	麵食	海陸炒麵	黑蜜肉排	青花炒香菇	炒有機黑葉白菜	味噌豆腐湯	津津多果綜合果汁	醣類 81	全穀雜糧類	6
		黃油麵 33Kg	黑蜜肉排(片*永新) 205片	冷凍青花菜(CAS) 20Kg	有機黑葉白菜(切段*順) 11Kg	南瓜(去皮大丁) 3Kg			豆魚蛋肉類	3.3
		前腿肉絲*米迪M 6Kg		生香菇(切) 2Kg	蒜末 0.2Kg	中骨*陞煇 2Kg		脂肪 43.5	蔬菜類	1.8
		高麗菜(切片) 6Kg		胡蘿蔔(切絲) 1Kg		薄豆腐(小丁4.3K)L 2盤		蛋白質 35.1	油脂類	3
		魷魚圈(KG)Q 3Kg		牛膝果N 0.5Kg		味噌(3K*盒) 1盒		熱量 855.9	水果類	
		木耳絲 2Kg		蒜末 0.2Kg		柴魚片(300g/包) 1包			乳品類	
		胡蘿蔔(切絲) 2Kg				青蔥 0.2Kg				
		油蔥酥(600g) 1包				乾海芽 0.2Kg				
餐數 506		青蔥 0.2Kg								
5月9日星期四	燕麥飯	香酥肉魚	咖哩魚豆腐	蒸蛋	炒有機高麗菜	酸菜鴨湯	鮮奶	醣類 88.1	全穀雜糧類	6
		肉魚(星*CAS) 205尾	四角魚豆腐*榮洲L 6Kg	洗選蛋G 10Kg	有機高麗菜(片)*桃園 11Kg	鴨丁(Q) 4Kg			豆魚蛋肉類	3.6
		地瓜粉(KG) 3Kg	馬鈴薯(中丁) 6Kg	蒸蛋紙(張) 8張	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	酸菜絲(醃) 3Kg		脂肪 51.4	蔬菜類	1.3
		沙拉油(18L*桶) 1桶	胡蘿蔔(中丁) 2Kg	玉米粒(Q) 2Kg	蒜末 0.2Kg	冬粉(Kg*小捆) 1Kg		蛋白質 43.6	油脂類	3
		香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	豬絞肉(絞肉*陞煇) 2Kg	胡蘿蔔(小丁) 1Kg	蝦米(冬蝦) 0.2Kg	薑絲 0.2Kg		熱量 989.4	水果類	
			咖哩粉(600g*盒) 1盒	海苔絲(100g) 1包					乳品類	0.8
			洋蔥(中丁) 1Kg	青蔥 0.1Kg						
餐數 506										
5月10日星期五	白米飯	醬爆鴨丁	海鮮羹	蒙古烤肉	有機青松菜	綠豆地瓜湯	香蕉	醣類 115.5	全穀雜糧類	9
		鴨丁(Q) 20Kg	菜筍(切絲) 7Kg 香菜 0.1Kg	豆干片*榮洲L 6Kg	有機青松菜(切段*順) 10Kg	二砂糖(1Kg*包) 4包			豆魚蛋肉類	3.5
		米血切丁(CAS) 3Kg	肉羹(慶豐) 3Kg	芹菜(切段) 4Kg	蒜末 0.2Kg	履歷地瓜(中丁*泡水) 4Kg		脂肪 44.5	蔬菜類	1.5
		九層塔 0.2Kg	金針菇 2Kg	豆芽菜 3Kg		綠豆O 3Kg		蛋白質 42.5	油脂類	3
		青蔥 0.2Kg	蝦仁(Q) 2Kg	前腿肉片*陞煇 1.5Kg				熱量 1032.5	水果類	
		蒜仁 0.2Kg	魷魚圈(KG)Q 2Kg	沙茶醬(737g/罐) 1罐					乳品類	
		薑片 0.2Kg	生香菇(切) 1Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg						
		紅辣椒 0.1Kg	木耳絲 0.6Kg	蒜末 0.1Kg						
餐數 506			胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg							

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、甲殼類、堅果類、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 趙玉瑩