

彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第二學期第14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																							
		名稱	數量	名稱	數量	名稱	數量	名稱	數量	名稱	數量		醣類	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	脂肪	蔬菜類	油脂類	蛋白質	水果類	乳品類	熱量														
5月13日 星期一	白米飯	蔥爆肉片	18Kg	白玉菇炒蛋	10Kg	馬拉糕	203個	炒履歷青江菜	11Kg	蘿蔔魚丸湯	6Kg	履歷豆奶(中央)	醣類	全穀雜糧類	8	103.5	豆魚蛋肉類	4	脂肪	蔬菜類	1.5	47	油脂類	3	44	水果類		44	乳品類		1013					
		前腿肉片*米迪M		洗滌蛋G		卡好馬拉糕(50g*桂冠)		履歷青江菜(切段)		白蘿蔔(中丁)																										
		洋蔥(大丁)	3Kg	彩椒	2Kg			胡蘿蔔	2Kg	小風目魚丸(Q)	3Kg																									
		胡蘿蔔	1Kg	雲白菇	2Kg			蒜仁	0.2Kg	中骨*陸輝	2Kg																									
		青蔥(切段)	0.2Kg	青蔥	0.2Kg			蒜末	0.2Kg	薑片	0.2Kg																									
5月14日 星期二	芝麻糙米飯	香酥雞排	205片	五更腸旺	4.5Kg	珍菇炒絲瓜	20Kg	炒有機高麗菜	11Kg	南瓜雪花湯	6Kg	履歷豆奶(中央)	醣類	全穀雜糧類	6	79	豆魚蛋肉類	3.5	脂肪	蔬菜類	1.4	49	油脂類	3.5	36.5	水果類		36.5	乳品類		903					
		雞排(TS5 CAS)騰		豬血		絲瓜(去皮)		有機高麗菜(片)*桃園		南瓜(切粗絲)																										
		青蔥	0.2Kg	豬小腸*米迪(3K/包)M	3Kg	金針菇	3Kg	胡蘿蔔(切絲)	0.5Kg	洗滌蛋G	3Kg																									
				薄豆腐(大丁4.3K)L	3盤	胡蘿蔔(切絲)	2Kg	蒜末	0.2Kg	中骨*陸輝	2Kg																									
				酸菜絲(醃)	1Kg	前腿肉絲*米迪M	1Kg	蝦米(冬蝦)	0.2Kg	秀珍菇	1Kg																									
5月15日 星期三	白米飯	西班牙薑黃飯	6Kg	豪家肉排	205片	小瓜拌素雞	8Kg	鐵板銀芽	10Kg	關東煮湯	4Kg	小象麵包	醣類	全穀雜糧類	5	66.5	豆魚蛋肉類	3.5	脂肪	蔬菜類	1.3	44.5	油脂類	3	34.5	水果類		34.5	乳品類		804.5					
		清雞肉丁*CAS耀陸		豪家里肌肉排(片*永新)		小黃瓜		有機豆芽菜*淨芽		白蘿蔔(大丁)																										
		魷魚圈(KG)Q	6Kg			素豆雞片(Kg*彰南)N	5Kg	韭菜(切段)	2Kg	米血切丁(CAS)	3Kg																									
		玉米粒(Q)	3Kg			胡蘿蔔(切絲)	1Kg	胡蘿蔔(切絲)	1Kg	新鮮玉米(切段)	3Kg																									
		彩椒	3Kg			香菜	0.2Kg	蒜末	0.2Kg	中骨*陸輝	2Kg																									
5月16日 星期四	毛豆紅藜飯	日式燒鯖魚	205片	焗汁野菜	10Kg	海帶滷味	8Kg	炒有機空心菜(縣產)	11Kg	剝皮辣椒雞湯	4Kg	鮮奶	醣類	全穀雜糧類	5	66.5	豆魚蛋肉類	3	脂肪	蔬菜類	1.3	42	油脂類	3	31	水果類		31	乳品類		768					
		鯖魚(110g*興昌CAS)55g		冷凍青花菜(CAS)		大溪黑豆干(切9丁*榮)L	8Kg	有機空心菜(切段)歐哥	11Kg	冬瓜(大丁)																										
		洋蔥(切絲)	2Kg	馬鈴薯(中丁)	6Kg	海帶根	4Kg	薑絲	0.2Kg	骨脆(骨腿丁CAS)	3Kg																									
		味醂(500ml*罐)	1罐	杏鮑菇	3Kg	水產花生(KGIN)	2Kg			剝皮辣椒(600g*耀宏)此2罐																										
		柴魚片(110g/包)	1包	清雞肉丁*CAS耀陸	3Kg	滷包	2個	青蔥	0.2Kg	蛤仔(Q)	1Kg																									
5月17日 星期五	白米飯	梅子燒雞	21Kg	魷魚炒干片	7Kg	蒲瓜蝦皮	12Kg	蒜拌地瓜葉	11Kg	榨菜肉絲湯	3Kg	芭樂	醣類	全穀雜糧類	5	67	豆魚蛋肉類	3.5	脂肪	蔬菜類	1.4	44.5	油脂類	3	34.5	水果類		34.5	乳品類		806.5					
		骨脆(骨腿丁CAS)耀陸		豆干片*榮洲L		蒲瓜(粗絲)		地瓜葉(處理好)		前腿肉絲*米迪M																										
		紫蘇梅(3K*桶)	1桶	杏鮑菇	3Kg	金針菇	2Kg	蒜末	0.2Kg	榨菜絲(醃)	3Kg																									
		青蔥	0.2Kg	芹菜(去葉)	3Kg	木耳絲	1Kg			冬粉(Kg*小捆)	1Kg																									
		蒜仁	0.1Kg	魷魚圈(KG)Q	3Kg	前腿肉絲*陸輝	1Kg	胡蘿蔔(切絲)	1Kg	青蔥	0.2Kg																									

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 **趙小瑩**