

彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第二學期第15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		
5月20日星期一	白米飯	南瓜燒肉	胡蘿蔔炒蛋	彩椒燒油腐	炒有機青江菜	冬瓜雞湯		醣類	全穀雜糧類	6
		前腿肉丁*米迪M 12Kg	洗選蛋G 10Kg	小三角油豆腐(Kg*第)L 12Kg	有機青江菜(切段*款) 11Kg	冬瓜(大丁) 6Kg		81	豆魚蛋肉類	5
		南瓜(大丁) 6Kg	胡蘿蔔(切絲) 6Kg	洋蔥(中丁) 2Kg	蒜末 0.2Kg	骨髓(骨髓丁CAS) 3Kg		脂肪	蔬菜類	1.8
		帶皮肉丁*米迪M 6Kg	洋蔥(切絲) 2Kg	彩椒 2Kg		蛤仔(Q) 1Kg		52	油脂類	3
		薑片 0.2Kg	青蔥 0.3Kg	滷包 2個		薑絲 0.2Kg		蛋白質	水果類	
		香菜 0.1Kg		胡蘿蔔(中丁) 1Kg		蒜仁 0.1Kg		47	乳品類	
				薑片 0.1Kg				熱量	980	
餐數	200									
5月21日星期二	胚芽飯(-24)	三杯雞	蘿蔔滷豆輪	蒸肉圓	鐵板銀芽	酸菜豬血湯	鮮奶(學校自購)	醣類	全穀雜糧類	6.5
		骨髓(骨髓丁CAS) 18Kg	白蘿蔔(中丁) 7Kg	肉圓(50g*奇津) 180個	有機豆芽菜*淨芽 9Kg	豬血切中丁(豬血湯用) 9Kg		93.6	豆魚蛋肉類	2.5
		米血切丁(CAS) 3Kg	前腿肉丁*米迪M 3Kg	蒜泥 0.2Kg	韭菜(切段) 2Kg	中骨*陸輝 2Kg		脂肪	蔬菜類	1.2
		蒜仁 0.2Kg	胡蘿蔔(中丁) 2Kg		胡蘿蔔(切絲) 1Kg	酸菜絲(醃) 2Kg		41.4	油脂類	2.5
		薑片 0.2Kg	滷包 2個		蒜末 0.2Kg	韭菜 0.4Kg		蛋白質	水果類	
		九層塔 0.1Kg	小小豆輪 0.8Kg					36.9	乳品類	0.8
			青蔥(切段) 0.1Kg					熱量	894.6	
餐數	200									
5月22日星期三	麵食	炸醬麵	蠔油雞翅	麻辣燙	履歷小白菜	玉米蛋花湯	小象麵包	醣類	全穀雜糧類	6
		白油麵 36Kg 青蔥 0.2Kg	雞翅(CAS) 205支	凍豆腐(大丁*菜)L 6Kg	履歷小白菜(切段) 11Kg	玉米粒(Q) 5Kg		78.5	豆魚蛋肉類	3.5
		豆干丁*菜洲L 6Kg	青蔥 0.2Kg	鴨血(鴨血) 6Kg	薑絲 0.2Kg	洗選蛋G 3Kg		脂肪	蔬菜類	1.3
		豬絞肉(絞肉*米迪)M 6Kg	蒜仁 0.2Kg	金針菇 5Kg		中骨*陸輝 2Kg		40	油脂類	2.5
		小黃瓜 3Kg	紅辣椒 0.1Kg	美白菇 3Kg		胡蘿蔔(小丁) 2Kg		蛋白質	水果類	
		洋蔥(小丁) 2Kg		前腿肉片*陸輝 1Kg		青蔥 0.2Kg		36.5	乳品類	
		豆瓣醬(3K*十全) 1桶		非基改豆皮角 0.5Kg				熱量	820	
餐數	200									
5月23日星期四	地瓜飯	紅燒烏魚	肉燥滷蛋	絲瓜燴蝦仁	履歷空心菜	藥膳排骨湯	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	履歷空心菜(切段) 11Kg	米血切丁(CAS) 3Kg		90.6	豆魚蛋肉類	3
		彩椒 2Kg	滷包 2個	秀珍菇 2Kg	蒜末 0.2Kg	軟骨丁*陸輝 3Kg		脂肪	蔬菜類	1.8
		洋蔥(切絲) 1Kg	碎豆干丁*菜洲L 1.5Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg		十全藥膳排骨包 2包		46.6	油脂類	2.8
		薑絲 0.2Kg	豬絞肉(絞肉*陸輝) 1.5Kg	蝦仁(Q) 1Kg		素皮絲(KG)N 1Kg		蛋白質	水果類	
		青蔥(切段) 0.1Kg	青蔥 0.2Kg	薑絲 0.1Kg		薑片 0.2Kg		39.4	乳品類	0.8
			薑片 0.2Kg					熱量	939.4	
餐數	200									
5月24日星期五	白米飯	黑胡椒豬柳	青花炒菇	照燒魷魚丸	炒有機高麗菜	鳳梨銀耳甜湯	芭樂	醣類	全穀雜糧類	8
		前腿豬柳*米迪M 18Kg	冷凍青花菜(CAS) 15Kg	魷魚丸(個*CAS) 410個	有機高麗菜(片)*桃園 11Kg	二砂糖(1Kg*包) 4包		119.5	豆魚蛋肉類	4
		洋蔥(粗絲) 4Kg	杏鮑菇 2Kg	柴魚片(300g/包) 1包	芹菜(去葉) 1Kg	冰糖 2Kg		脂肪	蔬菜類	1.7
		黑胡椒醬(2.7K*罐) 1罐	前腿肉片*陸輝 2Kg	海苔絲(100g) 1包	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	鳳梨罐頭(3K*桶) 1罐		47	油脂類	3
		青蔥 0.2Kg	胡蘿蔔(切片) 1Kg		蒜末 0.2Kg	乾白木耳 0.5Kg		蛋白質	水果類	1
		蒜仁 0.2Kg	蒜末 0.2Kg		蝦米(冬蝦) 0.2Kg	桂圓肉-KG 0.2Kg		44	乳品類	
								熱量	1077	
餐數	200									

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、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 陳育惠
午餐秘書

校長：

大城國中 趙七瑩
校長