

彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第二學期第16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27日 星期一	白米飯	泰式打拋肉絲	腰果雞丁	巧克力銀絲卷	有機空心菜	肉骨茶湯		醣類	全穀雜糧類	6
		前腿肉絲*米油M 18Kg 蒜末 0.2Kg	小黃瓜 6Kg	巧克力銀絲卷(25g*大家) 203個	有機空心菜(切段)欽哥 11Kg	金針菇 4Kg		80	豆魚蛋肉類	3.5
		牛蕃茄(去蒂頭) 4Kg	杏鮑菇 3Kg		胡蘿蔔 2Kg	新鮮玉米(切段) 4Kg		脂肪	蔬菜類	1.6
		紅辣椒(兩) 1兩	清雞肉丁*CAS罐頭 3Kg		蒜仁 0.2Kg	軟骨丁*陸輝 3Kg		44.5	油脂類	3
		泰式香茅(100g*分裝) 1包	彩椒 1.5Kg		蒜末 0.2Kg	肉骨茶包 2包		蛋白質	水果類	
		魚露(500g*瓶) 1瓶	胡蘿蔔(切片) 1Kg			蒜仁 0.2Kg		36.5	乳品類	
		檸檬葉(10g*分裝) 1包	生腰果N 0.5Kg					熱量	866.5	
餐數	200									
5月28日 星期二	燕麥飯	花雕雞	南瓜蒸蛋	肉末茄子粉絲煲	炒有機高麗菜	味噌豆腐湯	一日蔬果汁	醣類	全穀雜糧類	6.3
		背腿(背腿丁CAS)罐頭 15Kg	洗滌蛋G 9Kg	茄子 7Kg	有機高麗菜(片)*欽哥 10.5Kg	中骨*陸輝 2Kg		82.1	豆魚蛋肉類	4
		白精靈菇 1.5Kg	南瓜(去皮小丁) 5.5Kg	冬粉(Kg*小捆) 3Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	薄豆腐(小丁4.3K)L 2盤		脂肪	蔬菜類	1.3
		彩椒 1.5Kg		豬絞肉(絞肉*陸輝) 2.5Kg	蒜末 0.2Kg	味噌(3K*盒) 1盒		45.2	油脂類	2.8
		紹興酒 1瓶		紅辣椒(兩) 1兩		柴魚片(300g/包) 1包		蛋白質	水果類	
		芹菜(切段) 0.3Kg		青蔥 0.2Kg		青蔥 0.2Kg		40.6	乳品類	
		青蔥 0.3Kg		蒜末 0.2Kg		乾海芽 0.2Kg		熱量	897.6	
餐數	172									
5月29日 星期三	長糯米	油飯	黑蜜肉排	滷味拼盤	炒有機皺葉白菜	筍片排骨湯	養樂多優酪乳	醣類	全穀雜糧類	6
		長糯米O 17Kg	黑蜜肉排(片*永新) 203片	大溪黑豆干(切9丁*榮)L 5Kg	有機皺葉白菜(切段)欽 11Kg	菜筍(切片) 8Kg		79.5	豆魚蛋肉類	3.5
		前腿肉絲*米油M 6Kg		金針菇 4Kg	蒜末 0.2Kg	中骨*陸輝 2Kg		脂肪	蔬菜類	1.5
		紅蔥頭(切碎) 0.3Kg		海帶根 4Kg		蛤仔(Q) 1Kg		49	油脂類	3.5
		蝦米(冬蝦) 0.3Kg		白蘿蔔(大丁) 3Kg		薑片 0.1Kg		蛋白質	水果類	
		薑片 0.3Kg		滷包 2個				36.5	乳品類	
		香菜 0.2Kg		胡蘿蔔(大丁) 1Kg				熱量	905	
餐數	200									
5月30日 星期四	五穀飯	老酒鮮鍋魚	筍乾滷肉	絲瓜滑蝦仁	炒有機味美菜	九尾雞湯	鮮奶	醣類	全穀雜糧類	6
		無刺鮭魚片(片*O)政訓 203片	筍乾(濕) 12Kg	絲瓜(切片) 18Kg	有機味美菜(切*順) 11Kg	背腿(背腿丁CAS) 3Kg		84.5	豆魚蛋肉類	3
		洋蔥(切絲) 2Kg	前腿肉丁*米油M 6Kg	洗滌蛋G 2Kg	蒜末 0.2Kg	鴻喜菇 3Kg		脂肪	蔬菜類	2.5
		寬粉 2Kg	滷包 1個	胡蘿蔔(切絲) 2Kg		白蘿蔔(大丁) 2Kg		40.2	油脂類	2.8
		彩椒 1Kg	薑片 0.1Kg	蝦仁(Q) 1Kg		霸王狗尾雞(60g*新光) 2包		蛋白質	水果類	
		紹興酒 1瓶		薑絲 0.1Kg		蛤仔(Q) 1Kg		33	乳品類	
		青蔥 0.2Kg				薑片 0.2Kg		熱量	831.8	
餐數	200									
5月31日 星期五	白米飯	照燒雞排	草菇豆腐	蒲瓜鮮菇	有機油菜	玉米濃湯	紅肉李	醣類	全穀雜糧類	8
		雞排(TSS CAS)醃 203片	薄豆腐(大丁4.3K)L 3盤	蒲瓜(切片) 12Kg	有機油菜(切段*欽哥) 11Kg	玉米粒(Q) 3Kg		105	豆魚蛋肉類	3
		青蔥 0.2Kg	生香菇(切) 2Kg	秀珍菇 2Kg	蒜末 0.2Kg	洋蔥(小丁) 2.5Kg		脂肪	蔬菜類	1.8
		彩椒 0.2Kg	胡蘿蔔(小丁) 2Kg	木耳絲 1Kg		玉米濃湯粉(1K) 2包		42	油脂類	3
			木耳絲 1Kg	前腿肉絲*陸輝 1Kg		洗滌蛋G 2Kg		蛋白質	水果類	
			毛豆仁 1Kg	胡蘿蔔(切絲) 1Kg		馬鈴薯(小丁) 2Kg		37	乳品類	
				蝦皮 0.2Kg		胡蘿蔔(小丁) 1Kg		熱量	946	
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 蛋類、甲殼類、堅果類、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：教師兼陳育惠
午餐秘書

校長：大城國中趙士瑩
校長