

彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第二學期第17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		
6月3日 星期一	白米飯	醬爆鴨丁 鴨丁(Q) 20Kg 米血切丁(CAS) 3Kg 九層塔 0.2Kg 青蔥 0.2Kg 蒜仁 0.2Kg 薑片 0.2Kg 紅辣椒 0.1Kg	炸地瓜球 地瓜球(個) 205個 紫地瓜球(個) 205個 薯條 6Kg 沙拉油(18L*桶) 1桶	鮮菇油腐燒 小三角油豆腐(Kg*榮) 12Kg 白精靈菇 3Kg 洋蔥(切絲) 1Kg 毛豆仁 0.6Kg 胡蘿蔔(切片) 0.6Kg 青蔥(切段) 0.1Kg	炒有機空心菜 有機空心菜(切段) 歐哥 10Kg 蒜末 0.1Kg	海芽雪花湯 洗滌蛋G 4Kg 大骨*陸輝 3Kg 乾海芽 0.2Kg 薑絲 0.2Kg		醣類 89 脂肪 47 蛋白質 42 熱量 947	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7 4 1 3
6月4日 星期二	胚芽飯	香滷豬排 黑蜜肉排(片*永新) 205片 牛蕃茄(去蒂頭) 6Kg 青蔥 0.2Kg	番茄炒蛋 洗滌蛋Q 10Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 6Kg 青蔥 0.2Kg	五更腸旺 豬血 4.5Kg 豬小腸*米迪(3K/包)M 3Kg 薄豆腐(大丁4.3K)L 3盤 酸菜絲(醃) 1Kg 青蔥 0.1Kg 辣豆瓣醬(3K*桶) 0桶	履歷油菜 履歷油菜(切段) 11Kg 蒜末 0.2Kg	芋頭米粉湯 新鮮芋頭(大丁) 3Kg 米粉 2Kg 前腿肉絲*米迪M 1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg 芹菜(珠) 0.1Kg 紅蔥頭(切碎) 0.1Kg 乾香菇絲(Kg) 0.1Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg	鮮奶(學校自購)	醣類 89 脂肪 47 蛋白質 42 熱量 947	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7 4 1 3
6月5日 星期三	螺旋麵(28)	義大利肉醬 豬絞肉(絞肉*米迪)M 9Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 4Kg 洋蔥(小丁) 2Kg 胡蘿蔔(小丁) 2Kg 黑胡椒醬(2.7K*罐) 1罐 蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐 磨菇醬(2.7K*罐) 1罐	照燒雞翅 雞翅(CAS) 205支 熟白芝麻(50g分裝) 1包	銀芽豆包絲 豆芽菜 8Kg 炸豆包絲*彰南N 3Kg 芹菜(去葉) 1Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg	履歷青江菜 履歷青江菜(切段) 11Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg 蒜末 0.2Kg	營養蔬菜湯 新鮮玉米(切段) 3Kg 中骨*陸輝 2Kg 馬鈴薯(大丁) 2Kg 高麗菜(切片) 2Kg 胡蘿蔔(大丁) 1Kg 鴻喜菇 1Kg 青蔥 0.1Kg 薑片 0.1Kg	香蕉	醣類 80.5 脂肪 44.5 蛋白質 36.5 熱量 868.5	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6 3.5 1.7 3
6月6日 星期四	藜麥毛豆飯(4K)	香酥肉魚 肉魚(厚*CAS) 205厚 地瓜粉(KG) 2Kg 沙拉油(18L*桶) 1桶	南瓜海鮮煲 南瓜(大丁) 9Kg 魷魚圈(KG)Q 3Kg 洋蔥(大丁) 2Kg 鴻喜菇 2Kg	青花炒菇 冷凍青花菜(CAS) 15Kg 杏鮑菇 2Kg 前腿肉片*陸輝 2Kg 胡蘿蔔(切片) 1Kg 生腰果N 0.5Kg 蒜末 0.2Kg	履歷小白菜 履歷小白菜(切段) 11Kg 蒜末 0.2Kg	紅豆紫米 二砂糖(1Kg*包) 4包 紅豆(履歷)O 3Kg 紫米O 2Kg	鮮奶	醣類 104 脂肪 39.5 蛋白質 33.5 熱量 905.5	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	8 2.5 1.6 3
6月7日 星期五	白米飯(-72)	三杯雞 骨腿(骨腿丁CAS) 12Kg 杏鮑菇(頭切塊) 2Kg 彩椒 1Kg 九層塔 0.1Kg 蒜仁 0.1Kg 薑片 0.1Kg	起士馬鈴薯蛋 洗滌蛋G 5Kg 馬鈴薯(小丁) 3Kg 洋蔥(小丁) 1Kg 胡蘿蔔(小丁) 1Kg 單色乳酪絲(1K*華冠) 1包 碎培根(津谷*CAS) 1Kg 粗粒黑胡椒(KG) 0Kg	竹筍羹 菜筍(切絲) 6Kg 木耳絲 1Kg 秀珍菇 1Kg 前腿肉絲*米迪M 1Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 芹菜(去葉) 0.2Kg 蝦皮 0.1Kg	蒜香高麗菜 有機高麗菜(片)*桃園 8Kg 木耳絲 0.5Kg 芹菜(去葉) 0.5Kg 蒜末 0.2Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg	大瓜排骨湯 胡瓜(大丁) 5Kg 中骨*陸輝 1Kg 芹菜(去葉) 0.2Kg	蘋果汁	醣類 91.5 脂肪 44.5 蛋白質 38.5 熱量 920.5	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7 3.5 1.5 3

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：約用營養師 李美瑤

午餐秘書：教師兼 陳育惠

校長：大城國中 趙士瑩