

彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第二學期第18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		
								醣類	全穀雜糧類	脂肪
6月11日 星期二	蕎麥飯	可樂豬腳	蒸肉圓	絲瓜芙蓉煲	炒有機空心菜	黃金蘿蔔湯	履歷豆奶	醣類	全穀雜糧類	6.3
		前腿肉丁*米迪M 9Kg 豬腳丁*性 5Kg 可樂(2L*大) 1瓶 薑片 0.1Kg 紅辣椒 0Kg	肉圓(50g*奇津) 130個 蒜泥 0.1Kg	絲瓜(切片) 10Kg 洗淨蛋G 2Kg 細豆腐(大丁尺-5K)L 1盒 薑絲 0.1Kg	有機空心菜(切段)欵哥 7Kg 蒜末 0.1Kg	白蘿蔔(中丁) 3Kg 新鮮玉米(切段) 3Kg 中骨*陸輝 1Kg 芹菜(珠) 0.1Kg 薑片 0.1Kg		83.6 脂肪 42 蛋白質 33.6 熱量 846.8	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.6 油脂類 3 水果類 乳品類	
6月12日 星期三	白米飯	肉絲炒飯	豪家肉排	青花炒香菇	有機荷葉白菜	藥膳排骨湯	養樂多優酪乳	醣類	全穀雜糧類	6
		前腿肉絲*米迪M 4Kg 玉米粒(Q) 2Kg 洗淨蛋G 2Kg 胡蘿蔔(小丁) 1Kg 青蔥 0.2Kg	豪家里肌肉排片*永新) 130片	冷凍青花菜(CAS) 12Kg 生香菇(切) 1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg 生腰果N 0.3Kg 蒜末 0.1Kg	有機荷葉白菜(切段*欵哥) 7Kg 蒜末 0.1Kg	十全藥膳排骨包 2包 米血切丁(CAS) 2Kg 軟骨丁*陸輝 2Kg 素皮絲(KG)N 1Kg 薑片 0.1Kg		90.1 脂肪 48.4 蛋白質 39.4 熱量 953.6	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.7 油脂類 3 水果類 乳品類 0.8	
6月13日 星期四	燕麥飯	蒲燒魚	南瓜滑蛋	魷魚干片	有機青松	酸菜鴨湯	鮮奶	醣類	全穀雜糧類	6
		凍鱈魚(110H*Q)545g 129H 豆芽菜 1Kg	洗淨蛋G 6Kg 南瓜(去皮大丁) 5Kg 青蔥 0.2Kg	豆干片*榮洲L 4Kg 魷魚圈(KG)Q 3Kg 芹菜(去葉) 1Kg 木耳絲 0.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	有機青松菜(切段*欵) 7Kg 蒜末 0.1Kg	鴨丁(Q) 2.5Kg 鮮筍(切片) 2Kg 酸菜絲(醃) 0.5Kg 薑絲 0.1Kg		86.6 脂肪 43.9 蛋白質 39.4 熱量 899.1	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1 油脂類 2.5 水果類 乳品類 0.8	
6月14日 星期五	白米飯	蔥油雞排	咖哩洋芋	小瓜炒肉片	履歷青江菜	酸辣湯	香蕉	醣類	全穀雜糧類	7
		雞排(TS5*CAS) 130片 青蔥 0.1Kg	馬鈴薯(中丁) 6Kg 豬絞肉(絞肉*陸輝) 2Kg 咖哩粉(600g*盒) 1盒 洋蔥(中丁) 1Kg 胡蘿蔔(中丁) 1Kg	小黃瓜 4.5Kg 秀珍菇 1Kg 前腿肉片*陸輝 1Kg 胡蘿蔔(切片) 1Kg 彩椒 1Kg	履歷青江菜(切段) 7Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg 蒜末 0.1Kg	豬血 3Kg 洗淨蛋G 1Kg 傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 前腿肉絲*米迪M 0.5Kg 木耳絲 0.3Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg 香菜 0.1Kg		110.5 脂肪 42 蛋白質 35 熱量 960	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 2.3 油脂類 3 水果類 1 乳品類	

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、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：**陳育惠**
教師兼午餐秘書

校長：**趙士瑩**
大城國中校長