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		
月 日 星期 餐數	端午節							醣類 脂肪 蛋白質 熱量	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	
6月11日 星期二 餐數 125	蕎麥飯	可樂豬腳 前腿肉丁*米迪M 9Kg 豬腳丁*陞 5Kg 可樂(2L*大) 1瓶 薑片 0.1Kg 紅辣椒 0Kg	蒸肉圓 肉圓(50g*奇津) 130個 蒜泥 0.1Kg	絲瓜芙蓉煲 絲瓜(切片) 10Kg 洗選蛋G 2Kg 細豆腐(大丁尺一5K)L 1盤 薑絲 0.1Kg	炒有機空心菜 有機空心菜(切段)欽哥 7Kg 蒜末 0.1Kg	黃金蘿蔔湯 白蘿蔔(中丁) 3Kg 新鮮玉米(切段) 3Kg 中骨*陞燁 1Kg 芹菜(珠) 0.1Kg 薑片 0.1Kg	履歷豆漿	醣類 83.6 脂肪 42 蛋白質 33.6 熱量 846.8	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.3 3 1.6 3
6月12日 星期三 餐數 125	白米飯	肉絲炒飯 前腿肉絲*米迪M 4Kg 玉米粒(Q) 2Kg 洗選蛋G 2Kg 胡蘿蔔(小丁) 1Kg 青蔥 0.2Kg	豪家肉排 豪家里肌肉排(片*永新) 130片	青花炒香菇 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 有機荷葉白菜(切段*欽哥) 7Kg 蒜末 0.1Kg	藥膳排骨湯 十全藥膳排骨包 2包 米血切丁(CAS) 2Kg 軟骨丁*陞燁 2Kg 素皮絲(KG)N 1Kg 薑片 0.1Kg	養樂多優酪乳	醣類 90.1 脂肪 48.4 蛋白質 39.4 熱量 953.6	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6 3 1.7 3 0.8
6月13日 星期四 餐數 125	燕麥飯	蒲燒魚 蒲燒鯛魚(110片*Q)約45g 129片 豆芽菜 1Kg	南瓜滑蛋 洗選蛋G 6Kg 南瓜(去皮大丁) 5Kg 青蔥 0.2Kg	魷魚干片 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 有機青松菜(切段*欽) 7Kg 蒜末 0.1Kg	酸菜鴨湯 鴨丁(Q) 2.5Kg 鮮筍(切片) 2Kg 酸菜絲(醃) 0.5Kg 薑絲 0.1Kg	鮮奶	醣類 86.6 脂肪 43.9 蛋白質 39.4 熱量 899.1	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6 3 1 2.5 0.8
6月14日 星期五 餐數 125	白米飯	蔥油雞排 雞排(TS5*CAS) 130片 青蔥 0.1Kg	咖哩洋芋 馬鈴薯(中丁) 6Kg 豬絞肉(絞肉*陞燁) 2Kg 咖哩粉(600g*盒) 1盒 洋蔥(中丁) 1Kg 胡蘿蔔(中丁) 1Kg	小瓜炒肉片 小黃瓜 4.5Kg 秀珍菇 1Kg 前腿肉片*陞燁 1Kg 胡蘿蔔(切片) 1Kg 彩椒 1Kg	履歷青江菜 履歷青江菜(切段) 7Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg 蒜末 0.1Kg	酸辣湯 豬血 3Kg 洗選蛋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	香蕉	醣類 110.5 脂肪 42 蛋白質 35 熱量 960	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7 3 2.3 3 1

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 趙士瑩