

彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第二學期第19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		
6月17日 星期一	白米飯	五香肉燥	香鬆蒸蛋	塔香海茸	炒有機小松菜	冬瓜雞湯		醣類	全穀雜糧類	6
		蹄紋肉(絞肉*米油)M 12Kg	香滑蛋G 6Kg	海茸(切小段) 8Kg	有機小松菜(切段)碎 7Kg	冬瓜(中丁) 6Kg		82	豆魚蛋肉類	3.2
		碎豆干丁*榮洲L 2Kg	蒸蛋紙(張) 5張	前腿肉絲*陸輝 1Kg	胡蘿蔔 1Kg	金針菇 2Kg		41.2	蔬菜類	2
		紅蔥頭(切碎) 0.1Kg	美白菇 1Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	蒜仁 0.1Kg	骨腿(骨腿丁CAS)碎碎 1Kg		34.4	油脂類	2.8
		香菜 0.1Kg	鴻喜菇 1Kg	九層塔 0.1Kg	蒜末 0.1Kg	蛤仔(Q) 1Kg		836.4	蛋白質	水果類
乾香菇絲(Kg) 0.1Kg	味島香雞(KG)分裝 0.1Kg	紅辣椒 0.1Kg		蒜仁 0.1Kg		34.4	乳品類			
蒜末 0.1Kg	青蔥 0.1Kg			薑絲 0.1Kg			熱量			
餐數	130									
6月18日 星期二	紫米飯	照燒雞翅	百菇竹筍羹	彩椒燒油腐	履歷青江菜	海芽魚丸湯	鮮奶(學校自購)	醣類	全穀雜糧類	6
		雞翅(CAS) 125支	菜筍(切絲) 6Kg	小三角油豆腐(Kg*旁)L 8Kg	履歷青江菜(切段) 7Kg	小虱目魚丸(Q) 2Kg		89.1	豆魚蛋肉類	3
		照燒醬(1.2K*小鴨坊) 1罐	白糯米粉 1Kg	毛豆仁 1Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg	中骨*陸輝 1Kg		46.6	蔬菜類	1.5
		熟白芝麻(50g分裝) 1包	前腿肉絲*陸輝 1Kg	洋葱(中丁) 1Kg	蒜末 0.1Kg	乾海芽 0.2Kg		39.4	油脂類	2.8
			鴻喜菇 1Kg	彩椒 1Kg		薑絲 0.1Kg		933.4	蛋白質	水果類
胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg	滷包 1個	胡蘿蔔(中丁) 0.6Kg				39.4	乳品類	0.8		
芹菜(珠) 0.1Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg	青蔥 0.1Kg				933.4	熱量			
糙米(冬盤) 0.1Kg		薑片 0.1Kg								
餐數	130									
6月19日 星期三	刈包	美味豬排	招牌滷味	炒有機荷葉白菜	小卷米粉湯	小象麵包	醣類	全穀雜糧類	6	
		鮮奶刈包(南山) 130個	皇家黑肉排(牛*水煎) 130片	大溪黑豆干(6丁*蒜)L 4Kg	有機荷葉白菜(切段*軟弱) 7Kg		赤粉 4Kg 紅蔥頭(切碎) 0.1Kg	77	豆魚蛋肉類	3
		小黃瓜 2Kg	杏鮑菇(頭切塊) 2.5Kg	蒜末 0.1Kg	蛤仔(Q) 3Kg 蝦米(冬盤) 0.1Kg		42	蔬菜類	1	
		花生粉(KG) 0.4Kg	米血切丁(CAS) 2Kg		魷魚羹(KG)Q 2Kg		33	油脂類	3	
		糖粉 0.2Kg	胡蘿蔔(大丁) 1.3Kg		中骨*陸輝 1Kg		818	蛋白質	水果類	
香菜 0.1Kg	海帶結 1.3Kg	滷包 1個	前腿肉絲*陸輝 1Kg		33	乳品類				
青蔥 0.1Kg	滷包 1個	青蔥 0.1Kg	芹菜(去葉) 0.6Kg		818	熱量				
薑片 0.1Kg		薑片 0.1Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg							
餐數	130									
6月20日 星期四	玉米香鬆飯(半)	紅燒烏魚	肉燥滷蛋	蒲瓜鮮菇	炒有機油菜	蔬菜湯	鮮奶	醣類	全穀雜糧類	6
		去刺烏魚片(Q) 130片	滷蛋(粒) 125個	蒲瓜(切片) 10Kg	有機油菜(切段*軟弱) 7Kg	南瓜(大丁) 2Kg		90.6	豆魚蛋肉類	3.5
		青蔥 0.1Kg	蹄紋肉(絞肉*米油)M 2Kg	秀珍菇 2Kg	蒜末 0.1Kg	高麗菜(切片) 2Kg		49.1	蔬菜類	1.8
		紅辣椒 0.1Kg	碎豆干丁*榮洲L 1.5Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg		中骨*陸輝 1Kg		42.9	油脂類	2.8
			滷包 1個	蝦皮 0.1Kg		洋葱(大丁) 1Kg		975.9	蛋白質	水果類
	青蔥 0.1Kg	薑絲 0.1Kg		胡蘿蔔(大丁) 1Kg		42.9	乳品類	0.8		
	薑片 0.1Kg			薑絲 0.1Kg		975.9	熱量			
餐數	130									
6月21日 星期五	白米飯	宮保雞丁	彩繪黃瓜	醬燒豆包	履歷小白菜	珍珠奶茶	香蕉	醣類	全穀雜糧類	7.5
		骨腿(骨腿丁CAS) 12Kg	小黃瓜 6Kg	炸豆包(個*彰南)N 130個	履歷小白菜(切段) 7Kg	二砂糖(1Kg*包) 3包		112.5	豆魚蛋肉類	3.5
		小黃瓜 1Kg	前腿肉片*陸輝 1Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg	蒜末 0.1Kg	粉圓 3Kg		44.5	蔬菜類	1.5
		彩椒 1Kg	胡蘿蔔(切片) 1Kg	香菜 0.1Kg		麥香紅茶(60g*包) 3包		39.5	油脂類	3
		油荳牛 0.5Kg	新鮮玉米筍 1Kg	乾香菇(Kg) 0.1Kg		奶粉 1.5Kg		1008.5	蛋白質	水果類
乾辣椒片 0.1Kg	生梨果N 0.3Kg					39.5	乳品類			
餐數	130						熱量			

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：李美瑤

午餐秘書：陳育惠

校長：趙士瑩