

彰化縣大城鄉大城國中 112學年度第二學期第20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24日 星期一	白米飯	梅汁燒排骨	小瓜魷魚	蒸鍋貼	炒有機空心菜	南瓜雪花湯		醣類	全穀雜糧類	6
		前腿肉丁*米迪M 9Kg	小黃瓜 6Kg	煎熟鍋貼(28g*粒) 260粒	有機空心菜(切段)欖哥 7Kg	南瓜(大丁) 3Kg		78	豆魚蛋肉類	3.2
		軟骨丁*陸輝 3Kg	魷魚圈(KG)Q 2Kg		胡蘿蔔 1Kg	洗滌蛋G 2Kg		脂肪	蔬菜類	1.2
		紫蘇梅 1Kg	彩椒 1Kg		蒜仁 0.1Kg	中骨*陸輝 1Kg		40.3	油脂類	2.7
		蒜仁 0.1Kg	新鮮玉米筍 1Kg	蒜末 0.1Kg	蒜末 0.1Kg	秀珍菇 0.5Kg		蛋白質	水果類	
餐數125		薑片 0.1Kg	蒜末 0.1Kg			薑絲 0.1Kg	34.4	乳品類		
							熱量	812.3		
6月25日 星期二	紅藜毛豆飯	鹽酥雞	玉米蒸蛋	部隊鍋	有機青松菜	大瓜魚丸湯	草莓麵包	醣類	全穀雜糧類	7
		雞胸丁(Q*卜蜂) 12Kg	洗滌蛋G 6Kg	大白菜(切片) 4Kg	有機青松菜(切段*欖) 7Kg	胡瓜(大丁) 4Kg		91.5	豆魚蛋肉類	3.6
		地瓜薯條(KG) 3Kg	蒸蛋紙(張) 5張	韓國年糕條(500g*包) 4包	蒜末 0.1Kg	小虱目魚丸(Q) 1.5Kg		脂肪	蔬菜類	1.5
		香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	玉米粒(Q) 1Kg	韓式泡菜 2Kg		中骨*陸輝 1.5Kg		49.5	油脂類	3.5
		九層塔 0.1Kg	胡蘿蔔(小丁) 0.5Kg	單色乳酪絲(1K*華冠) 1包		薑片 0.1Kg		蛋白質	水果類	
餐數125		蒜仁 0.1Kg	青蔥 0.1Kg	薄豆腐(封膜*4.3K)L 1盤			39.2	乳品類		
		薑片 0.1Kg		木耳絲 0.5Kg			熱量	968.3		
				胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg						
				蒜末 0.1Kg						
6月26日 星期三	麵食	海陸炒麵	豪家肉排	雙花炒香菇	炒有機皺葉白菜	味噌豆腐湯	光泉果汁	醣類	全穀雜糧類	6
		黃油麵 20Kg	豪家里肌肉排片*永新 130片	冷凍白花菜(CAS) 8Kg	有機皺葉白菜(切段)欖 7Kg	中骨*陸輝 1Kg		82	豆魚蛋肉類	3.5
		前腿肉絲*米迪M 3Kg		冷凍青花菜(CAS) 5Kg	蒜末 0.1Kg	味噌(1K*包)N 1包		脂肪	蔬菜類	2
		高麗菜(切片) 3Kg		生香菇(切) 1Kg		柴魚片(110g/包) 1包		44.5	油脂類	3
		魷魚圈(KG)Q 2Kg		胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg		薄豆腐(小丁4.3K)L 1盤		蛋白質	水果類	
餐數125		木耳絲 1Kg		生腰果N 0.3Kg		青蔥 0.1Kg	36.5	乳品類		
		油蔥酥(300g) 1包		蒜末 0.1Kg		乾海芽 0.1Kg	熱量	874.5		
		胡蘿蔔(切絲) 1Kg								
		青蔥 0.1Kg								
6月27日 星期四	燕麥飯	味噌烏魚	咖哩豆腐	冰心地瓜	履歷青江菜	剝皮辣椒雞湯	鮮奶	醣類	全穀雜糧類	7
		去刺烏魚片(Q) 130片	馬鈴薯(中丁) 4Kg	冰心地瓜(條*Q) 130條	履歷青江菜(切段) 7Kg	冬瓜(大丁) 3Kg		99.6	豆魚蛋肉類	3
		味噌(1K*包)N 2包	豬絞肉(絞肉*米迪)M 3Kg		胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg	剝皮辣椒(600g*龍宏)北 1罐		脂肪	蔬菜類	1.2
		洋蔥(切絲) 1Kg	薄豆腐(大丁4.3K)L 2盤		蒜末 0.1Kg	骨髓(骨髓丁CAS) 1Kg		44.8	油脂類	2.6
		鴻喜菇 1Kg	咖哩粉(600g*盒) 1盒			蛤仔(Q) 1Kg		蛋白質	水果類	
餐數125		薑片 0.1Kg	洋蔥(中丁) 1Kg			青蔥 0.1Kg	41.4	乳品類	0.8	
		紅辣椒 0Kg	胡蘿蔔(中丁) 1Kg				熱量	967.2		
6月28日 星期五	白米飯	蔥油雞排	鮮筍肉羹	蔥花蛋	履歷小白菜	綠豆脆圓湯	茂谷柑	醣類	全穀雜糧類	8
		雞排(TS5*CAS) 130片	菜筍(切絲) 6Kg	洗滌蛋G 7Kg	履歷小白菜(切段) 7Kg	二砂糖(1Kg*包) 3包		118.5	豆魚蛋肉類	3
		彩椒 1Kg	肉羹(慶豐) 2Kg	胡蘿蔔(切絲) 3Kg	蒜末 0.1Kg	綠豆O 3Kg		脂肪	蔬菜類	1.5
		青蔥 0.1Kg	金針菇 1Kg	青蔥 0.5Kg		QQ 2Kg		40.2	油脂類	2.8
			蝦仁(Q) 1Kg					蛋白質	水果類	1
餐數125			生香菇(切) 0.5Kg				37	乳品類		
			木耳絲 0.3Kg				熱量	983.8		
			胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg							
			香菜 0.1Kg							

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 陳育惠
午餐秘書

校長：

大城國中 趙上學
校長