

彰化縣大城鄉大城國中 113學年度第二學期第14週食譜設計-菜單組成 材料用量

日期		主菜		副菜		副菜		湯		水果		營養分析	
5月12日	星期一	白米飯		黑胡椒豬柳	鮮菇炒大瓜	瑪格莉特蒸蛋	有機青松菜	海芽南瓜味噌湯	鮮奶	醣類： 114.3 g	全穀雜糧類	6.9	
5月13日	星期二	胚芽芝麻飯(胚芽米2%黑芝麻30g)		前腿豬柳	胡瓜(大丁)	洗選蛋G	有機青花菜	中骨*陸輝味噌	脂肪： 30.6 g	豆魚蛋肉類	2.9		
5月14日	星期三	白油麵(30K)		洋蔥(粗絲)	生香菇(切)	蒸蛋紙(張)	0.2 Kg	乾海芽	蛋白質： 43.3 g	蔬菜類	2.0		
5月15日	星期四	紫米飯(紫米2K)		彩椒	秀珍菇	牛蕃茄		青蔥	熱量： 947	油脂類	2.5		
5月16日	星期五	白米飯		黑胡椒醬	木耳絲	單色乳酪絲		薑絲		水果類	0.0		
5月17日	星期六	鹽酥雞(炸)		青蔥	蒜末	九層塔				乳品類	0.9		
5月18日	星期日	鹽酥雞(炸)		蝦皮	0.1 Kg	0.2 Kg							
5月19日	星期一	鹽酥雞(炸)		前腿肉丁	雙絲炒蛋	風味綜合蔬菜	枸杞有機高麗菜	翡翠蛋花湯		醣類： 105.5 g	全穀雜糧類	6.3	
5月20日	星期二	義大利肉醬		馬鈴薯(大丁)	洗選蛋G	冷凍青花菜(CAS)	有機高麗菜	洗選蛋G	脂肪： 29.5 g	豆魚蛋肉類	3.4		
5月21日	星期三	豬絞肉		馬鈴薯(小丁)	胡蘿蔔(切絲)	前腿肉片	枸杞	翡翠(KG)N	蛋白質： 38.6 g	蔬菜類	2.2		
5月22日	星期四	牛蕃茄(去蒂頭)		洋蔥(小丁)	洋蔥(中丁)	胡蘿蔔(切片)	蒜末	大骨	熱量： 841.9大卡	油脂類	2.5		
5月23日	星期五	洋蔥(小丁)		蕃茄醬	1 罐	雪白菇	0.2 Kg	薑絲		水果類	0.0		
5月24日	星期六	蘑菇醬		1 罐	生腰果N	0.5 Kg				乳品類	0.0		
5月25日	星期日	月桂葉(20g)		1 包	木耳	0.3 Kg							
5月26日	星期一	蒜末		0.2 Kg	蒜末	0.2 Kg							
5月27日	星期二	老酒鮮鍋魚(海)		三杯油豆腐	雞肉薯條(加炸)	有機莧菜	玉米粒(Q)	洗選蛋G	醣類： 115 g	全穀雜糧類	6.8		
5月28日	星期三	鮭魚(切丁)*CAS		小三角油豆腐	肉圓	191 個	有機青江菜	冬瓜(大丁)	脂肪： 33 g	豆魚蛋肉類	4.1		
5月29日	星期四	洋蔥(切絲)		洋蔥(中丁)	蒜泥	0.1 Kg	8 Kg	骨腿丁)	蛋白質： 43.2 g	蔬菜類	0.9		
5月30日	星期五	寬粉		1 Kg	彩椒	0.2 Kg	0.2 Kg	剝皮辣椒	熱量： 935.8大卡	油脂類	2.5		
5月31日	星期六	紹興酒		1 瓶	九層塔	0.2 Kg		蛤仔(Q)		水果類	0.0		
6月1日	星期日	青蔥		0.2 Kg	蒜仁	0.2 Kg		青蔥		乳品類	0.0		
6月2日	星期一	薑絲		0.2 Kg	薑片	0.2 Kg							
6月3日	星期二	鹽酥雞(炸)		冰心地瓜	小瓜炒麵腸	韭香有機銀芽	豬血	酸辣湯	醣類： 112 g	全穀雜糧類	7.1		
6月4日	星期三	鹽酥雞(炸)		冰心地瓜	小瓜炒麵腸	韭香有機銀芽	木耳絲	酸辣湯	脂肪： 32 g	豆魚蛋肉類	3.9		
6月5日	星期四	鹽酥雞(炸)		冰心地瓜	小瓜炒麵腸	韭香有機銀芽	洗選蛋G	酸辣湯	蛋白質： 42.6 g	蔬菜類	1.1		
6月6日	星期五	鹽酥雞(炸)		冰心地瓜	小瓜炒麵腸	韭香有機銀芽	胡蘿蔔(切絲)	酸辣湯	熱量： 906.4大卡	油脂類	2.5		
6月7日	星期六	鹽酥雞(炸)		冰心地瓜	小瓜炒麵腸	韭香有機銀芽	胡蘿蔔(切片)	酸辣湯		水果類	0.0		
6月8日	星期日	鹽酥雞(炸)		冰心地瓜	小瓜炒麵腸	韭香有機銀芽	胡蘿蔔(切片)	酸辣湯		乳品類	0.0		