苗栗縣 致民國中中央廚房 104學年度(上) 第13週(11/23-11/27)葷食菜單

2015/11/25

日期	星期	主食				主菜				副菜一				副菜二				湯品				其他	食物代換表		
		食材	個量(國小/國中)	採購量(斤)	kg	食材	個量(國小/國中)	採購量(斤)	kg	食材	個量(國小/國中)	採購量(斤)	kg	食材	個量(國小/國中)	採購量(斤)	kg	食材	個量	採購量(斤)	kg		類別	國小	國中
11/23	一	白米飯				太極肉排				五彩麵腸				枸杞高麗菜				酸菜粉絲湯				附餐	全穀根莖類	4.7	5.2
		白米	90	99	250	肉排	60	60	161	麵腸	29	32	80	高麗菜	82	90	227	酸菜絲	31	80	48	柳丁	豆魚肉蛋類	2.4	2.5
					150				97	筍絲	25	28	70	枸杞	0.1	0.1	0.3	冬粉	4	10	6		蔬菜類	1.5	1.6
										豬絞肉	5	6	15				0.2	紅蘿蔔	4	10	6		油脂類	2.5	2.8
										紅蘿蔔	5	6	15										水果類	1	1
										香菇	4	4	10										奶類		
										乾木耳絲	0.04	0.04	0.1												
		90	99			60	60			68	75			82	90			38					熱量	720	776
11/24	二	糙米飯				黃瓜雞丁				日式蒸蛋				珍菇炒油菜				白K丸片湯				附餐	全穀根莖類	4.6	5.0
		白米	76	83	250	雞胸丁	41	45	135	洗選蛋	33	37	110	油菜	82	89	269	白蘿蔔	34	105	63	光泉鮮奶	豆魚肉蛋類	2.3	2.5
		糙米	15	17	50	雞腿丁	27	30	90					金針菇	2	2	5	貢丸片	5	15	9		蔬菜類	1.6	1.7
					150				54					蒜末	0.3	0.3	1	紅蘿蔔	3	10	6		油脂類	2.3	2.6
					30	大黃瓜	32	35	105								0.6						水果類		
						紅蘿蔔	3	3	10														奶類	0.8	0.8
									63																
									6																
		91	100			103	113			33	37			84	91			42					熱量	753	818
11/25	三	高麗菜炒飯				香酥蝦排				麻婆豆腐				香菇炒芥藍				紅豆西米露				附餐	全穀根莖類	5.5	6.0
		白米	91	100	300	調理蝦排	60	60	190	非基改豆腐	49	53	161	芥藍菜	82	89	269	紅豆	14	45	27		豆魚肉蛋類	2.3	2.4
					180				114				97				161						蔬菜類	1.2	1.4
		高麗菜	33	37	110					紅蘿蔔	6	7	20	香菇	2	2	5	西谷米	5	15	9		油脂類	2.5	2.8
					66								12				3								
		豬肉絲	6	7	20					豬絞肉	3	3	10	蒜末	0.3	0.3	1						水果類		
					12								6				0.6								
		紅蘿蔔	6	7	20					青豆仁	1	1	3										乳品類		
					12								1.8												
		青蔥	1	1	3																				
					1.8																				
		138	151			60	60			59	64			84	91			19					熱量	703	758
11/26	四	芝麻飯				豆輪滷肉				田園四色				薑絲小白菜				青木瓜排骨湯				附餐	全穀根莖類	4.6	5.1
		白米	76	83	250	豬肉角	58	63	190	小黃瓜	36	40	120	小白菜	82	89	269	青木瓜	34	105	63	光泉鮮豆漿/鮮奶	豆魚肉蛋類	2.3	2.5
					150				114				72				161								
		糙米	15	17	50	白蘿蔔	18	20	60	豆薯	9	10	30	乾木耳絲	0.03	0.03	0.1	中骨丁	5	15	9		蔬菜類	1.8	2.0
					30				36				18				0.1								
		黑芝麻	1	1	2	紅蘿蔔	6	7	20	豬絞肉	9	10	30	薑絲	0.3	0.3	1						油脂類	2.3	2.6
					1.2				12				18				0.6								
						豆輪	6	7	20	紅蘿蔔	6	7	20										水果類		
									12				12												
																							奶類	0.8	0.8
																							(喝豆漿熱量)	732	798
																							(喝鮮奶熱量)	764	830
		92	100			88	96			61	66			82	90			39							
11/27	五	糙米飯				三杯雞				枸杞絲瓜麵線				清炒大陸妹				海芽蛋花湯				附餐	全穀根莖類	4.9	5.3
		白米	76	83	250	雞胸丁	49	53	160	絲瓜	59	65	195	大陸妹	82	89	269	乾海芽	2	5	3	蕃茄	豆魚肉蛋類	2.4	2.5
					150				96				117				161								
		糙米	15	17	50	雞腿丁	35	38	115	麵線	6	7	20	紅蘿蔔	2	2	5	洗選蛋	14	45	27		蔬菜類	1.6	1.8
					30				69				12				3								
						洋蔥	9	10	30	蝦米	1	1	2	蒜末	0.3	0.3	1	薑絲	0.3	1	0.6		油脂類	2.3	2.6
									18				1.2				0.6								
						九層塔	1	1	3	枸杞	0.3	0.3	1										水果類	1	1
									1.8				0.6												
																							奶類		
		91	100			94	102			66	72			84	91			16					熱量	721	784