# 苗栗縣 致民國中中央廚房 104學年度(上) 第14週(11/30-12/4)葷食菜單

2015/12/1

| 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 |
| 11/30 | 一 | 白米飯 | | | | 洋蔥打拋肉 | | | | 炒三絲 | | | | 清炒蚵白菜 | | | | 香菇瓠瓜湯 | | | | 附餐 | 全穀根莖類 | 4.6 | 5.0 |
| | | 白米 | 91 | 100 | 300 | 豬肉片 | 62 | 68 | 205 | 溼海帶絲 | 36 | 40 | 120 | 蚵白菜 | 82 | 89 | 269 | 香菇 | 5 | 15 | 9 | 蘋果 | 豆魚肉蛋類 | 2.3 | 2.6 |
| | | | | | 180 | 洋蔥 | 12 | 13 | 40 | 白干絲 | 18 | 20 | 60 | 蒜末 | 0.3 | 0.3 | 1 | 瓠瓜 | 34 | 105 | 63 | | 蔬菜類 | 1.8 | 2.0 |
| | | | | | | 紅蘿蔔 | 6 | 7 | 20 | 紅蘿蔔 | 6 | 7 | 20 | | | | | | | | | | 油脂類 | 2.3 | 2.6 |
| | | | | | | | | | | 豬肉絲 | 2 | 2 | 5 | | | | | | | | | | 水果類 | 1 | 1 |
| | | | | | | | | | | (乾海帶40斤) | | | | | | | | | | | | | 奶類 | | |
| | | | 91 | 100 | | | 81 | 88 | | | 62 | 68 | | | 82 | 90 | | | 39 | | | | 熱量 | 703 | 769 |
| 12/1 | 二 | 糙米飯 | | | | 香滷雞腿 | | | | 筍香肉絲 | | | | 珍菇炒青江 | | | | 海芽冬瓜湯 | | | | 附餐 | 全穀根莖類 | 4.6 | 5.0 |
| | | 白米 | 76 | 83 | 250 | D6雞腿 | 100 | 100 | 317 | 加工筍絲 | 35 | 38 | 115 | 青江菜 | 82 | 89 | 269 | 冬瓜 | 30 | 95 | 57 | 光泉鮮奶 | 豆魚肉蛋類 | 2.4 | 2.4 |
| | | 糙米 | 15 | 17 | 50 | | | | | 豬肉絲 | 17 | 18 | 55 | 金針菇 | 2 | 2 | 5 | 乾海芽 | 1 | 4 | 2.4 | | 蔬菜類 | 1.5 | 1.6 |
| | | | | | 30 | | | | | 紅蘿蔔 | 5 | 5 | 15 | 蒜末 | 0.3 | 0.3 | 1 | 薑絲 | 0.3 | 1 | 0.6 | | 油脂類 | 2.3 | 2.6 |
| | | | | | | | | | | 乾木耳絲 | 0.1 | 0.1 | 0.3 | | | | | | | | | | 水果類 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 奶類 | 0.8 | 0.8 |
| | | | 91 | 100 | | | 100 | 100 | | | 56 | 62 | | | 84 | 91 | | | 32 | | | | 熱量 | 757 | 807 |
| 12/2 | 三 | 台式炒麵 | | | | 樹子蒸魚 | | | | 傳統滷味 | | | | 薑絲小白菜 | | | | 紅豆紫米湯 | | | | 附餐 | 全穀根莖類 | 4.8 | 5.1 |
| | | 白油麵 | 111 | 121 | 364 | 旗魚片 | 70 | 70 | 222 | 白蘿蔔 | 20 | 22 | 65 | 小白菜 | 82 | 89 | 269 | 紅豆 | 14 | 45 | 27 | | 豆魚肉蛋類 | 2.4 | 2.5 |
| | | 高麗菜 | 24 | 27 | 80 | 樹子 | 2 | 2 | 5 | 非基改油腐 | 21 | 23 | 70 | 紅蘿蔔 | 2 | 2 | 5 | 紫米 | 5 | 15 | 9 | | 蔬菜類 | 1.4 | 1.6 |
| | | 豬肉絲 | 9 | 10 | 30 | 薑絲 | 0.3 | 0.3 | 1 | 溼海帶結 | 15 | 17 | 50 | 薑絲 | 0.3 | 0.3 | 1 | | | | | | 油脂類 | 2.3 | 2.6 |
| | | 紅蘿蔔 | 3 | 3 | 10 | | | | | 米血 | 5 | 5 | 15 | | | | | | | | | | 水果類 | | |
| | | 乾木耳絲 | 0.1 | 0.1 | 0.3 | | | | | (乾海帶結17斤) | | | | | | | | | | | | | 乳品類 | | |
| | | | 147 | 161 | 218 | | 72 | 72 | 133 | | 61 | 66 | 39 | | 84 | 91 | 161 | | 19 | | 27 | | 熱量 | 658 | 704 |
| 12/3 | 四 | 糙米飯 | | | | 薑母鴨 | | | | 大瓜鮮燴 | | | | 韭菜豆芽 | | | | 雙K丸片湯 | | | | 附餐 | 全穀根莖類 | 4.6 | 5.0 |
| | | 白米 | 76 | 83 | 250 | 鴨肉丁 | 76 | 83 | 250 | 大黃瓜 | 44 | 48 | 145 | 豆芽菜 | 82 | 89 | 269 | 白蘿蔔 | 24 | 75 | 45 | 光泉鮮豆漿/鮮奶 | 豆魚肉蛋類 | 2.3 | 2.5 |
| | | 糙米 | 15 | 17 | 50 | 大白菜 | 17 | 18 | 55 | 豬肉片 | 15 | 17 | 50 | 韭菜 | 2 | 2 | 5 | 貢丸片 | 6 | 20 | 12 | | 蔬菜類 | 1.8 | 1.9 |
| | | | | | 30 | 豆角(角蘿) | 6 | 7 | 20 | 紅蘿蔔 | 5 | 5 | 15 | 紅蘿蔔 | 2 | 2 | 5 | 紅蘿蔔 | 5 | 15 | 9 | | 油脂類 | 2.3 | 2.6 |
| | | | | | | 金針菇 | 2 | 2 | 5 | 乾木耳絲 | 0.1 | 0.1 | 0.3 | | | | | | | | | | 水果類 | | |
| | | | | | | 薑片 | 0.3 | 0.3 | 1 | | | | | | | | | | | | | | 奶類 | 0.8 | 0.8 |
| | | | | | | 枸杞 | 0.3 | 0.3 | 1 | | | | | | | | | | | | | | (喝豆漿熱量) | 725 | 791 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | (喝鮮奶熱量) | 757 | 823 |
| | | | 91 | 100 | | | 101 | 110 | | | 64 | 70 | | | 85 | 93 | | | 35 | | | | | | |
| 12/4 | 五 | 糙米飯 | | | | 黑胡椒雞丁 | | | | 醬燒干片 | | | | 枸杞高麗菜 | | | | 珍菇鮮蔬湯 | | | | 附餐 | 全穀根莖類 | 4.6 | 5.0 |
| | | 白米 | 76 | 83 | 250 | 雞胸丁 | 29 | 32 | 95 | 豆干片 | 35 | 38 | 115 | 高麗菜 | 82 | 89 | 269 | 結頭菜 | 34 | 105 | 63 | 橘子 | 豆魚肉蛋類 | 2.3 | 2.5 |
| | | 糙米 | 15 | 17 | 50 | 雞腿丁 | 32 | 35 | 105 | 洋蔥 | 21 | 23 | 70 | 枸杞 | 0.2 | 0.2 | 0.5 | 香菇 | 2 | 5 | 3 | | 蔬菜類 | 1.7 | 1.8 |
| | | | | | 30 | 小黃瓜 | 27 | 30 | 90 | 青蔥 | 1 | 1 | 3 | | | | 0.3 | 薑絲 | 0.3 | 1 | 0.6 | | 油脂類 | 2.3 | 2.6 |
| | | | | | | 紅蘿蔔 | 3 | 3 | 10 | | | | | | | | | | | | | | 水果類 | 1 | 1 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 奶類 | | |
| | | | 91 | 100 | | | 91 | 100 | | | 57 | 62 | | | 82 | 90 | | | 36 | | | | 熱量 | 697 | 761 |