

苗栗縣 致民國中中央廚房 104學年度(上) 第15週(12/7-12/11)葷食菜單

2015/12/14

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 (國小/國中)	採購量(斤)	kg		類 別	國 小	國 中					
12/7	一	白米飯				香嫩雞排塊				白菜滷				香菇炒油菜				酸辣湯				附餐 百香果 1個	全穀根莖類	4.6	5.0					
		白米	91	100	300	180	S5雞排	120	120	380	228	大白菜	53	58	175	105	油菜	82	89	269	161		非基改豆腐	16	49	29	豆魚肉蛋類	2.5	2.5	
												紅蘿蔔	5	5	15	9	香菇	2	2	5	3		筍絲	6	20	12	蔬菜類	1.5	1.7	
												麵輪	2	2	5	3	蒜末	0.3	0.3	1	0.6		酸菜絲	5	15	9	油脂類	2.3	2.6	
												蝦米	0.3	0.3	1	0.6							洗選蛋	3	10	6	水果類	0.5	0.5	
												乾木耳絲	0.1	0.1	0.3	0.2							紅蘿蔔	2	5	3	奶 類			
																							乾木耳絲	0.1	0.3	0.2				
		<u>91</u>	<u>100</u>			<u>120</u>	<u>120</u>			<u>60</u>	<u>65</u>				<u>84</u>	<u>91</u>				<u>32</u>				熱 量	676	724				
12/8	二	糙米飯				左宗棠雞				塔香海茸				翠炒蚵白菜				結頭菜排骨湯				附餐 光泉鮮奶 (195毫升)	全穀根莖類	4.6	5.0					
		白米	76	83	250	150	雞胸丁	46	50	150	90	溼海茸	49	53	160	96	蚵白菜	82	89	269	161		結頭菜	30	95	57	豆魚肉蛋類	2.3	2.5	
		糙米	15	17	50	30	雞腿丁	35	38	115	69	豬肉絲	8	8	25	15	紅蘿蔔	2	2	5	3		中骨丁	5	15	9	蔬菜類	1.9	2.0	
							黃瓜	18	20	60	36	九層塔	1	1	2	1.2	薑絲	0.3	0.3	1	0.6						油脂類	2.3	2.6	
							紅蘿蔔	5	5	15	9	(乾海茸20斤)															水果類			
																											奶 類	0.8	0.8	
																											熱 量	760	821	
12/9	三	黃金拌飯				香酥魚排				關東煮				枸杞高麗				薑汁地瓜湯				附餐	全穀根莖類	5.4	5.8					
		白米	91	100	300	180	鯛魚排	60	60	190	114	白蘿蔔	36	40	120	72	高麗菜	82	89	269	161		地瓜	34	105	63	豆魚肉蛋類	2.4	2.5	
		洋蔥	18	20	60	36						油豆腐	21	23	70	42	枸杞	0.2	0.2	0.5	0.3		薑片	1	2	1.2	蔬菜類	1.4	1.5	
		洗選蛋	14	15	45	27						玉米段	5	5	15	9											油脂類	2.5	2.8	
		豬肉絲	9	10	30	18						米血丁	5	5	15	9											水果類			
												紅蘿蔔	5	5	15	9												乳品類		
																											熱 量	703	758	
12/10	四	麥片飯				鐵板豬柳				枸杞海芽蒸蛋				珍菇炒青江				冬瓜排骨湯				附餐 光泉鮮豆漿 / 鮮奶 (195毫升)	全穀根莖類	4.6	5.0					
		白米	73	80	241	145	豬肉條	61	66	200	120	雞蛋	30	33	100	60	青江菜	82	89	269	161		冬瓜	30	95	57	豆魚肉蛋類	2.2	2.5	
		糙米	15	17	50	30	豆芽菜	27	30	90	54	海芽	0.3	0.3	1	0.6	金針菇	2	2	5	3		中骨丁	5	15	9	蔬菜類	1.4	1.5	
		麥片	3	3	9	5.4	紅蘿蔔	3	3	10	6	枸杞	0.3	0.3	1	0.6	蒜末	0.3	0.3	1	0.6						油脂類	2.3	2.6	
																											水果類			
																											奶 類	0.8	0.8	
																											(喝豆漿熱量)	708	782	
																								(喝鮮奶熱量)	740	814				
12/11	五	糙米飯				咖哩雞				鮮蔬什錦				清炒小白菜				酸菜粉絲湯				附餐 葡萄 5顆	全穀根莖類	4.9	5.4					
		白米	76	83	250	150	雞胸丁	46	50	150	90	瓠瓜	49	53	160	96	小白菜	82	89	269	161		酸菜絲	29	90	54	豆魚肉蛋類	2.3	2.5	
		糙米	15	17	50	30	雞腿丁	36	40	120	72	豬絞肉	11	12	35	21	乾木耳絲	0.1	0.1	0.2	0.1		冬粉	3	10	6	蔬菜類	1.7	1.8	
							洋芋	18	20	60	36	紅蘿蔔	3	3	10	6	薑絲	0.3	0.3	1	0.6		乾木耳絲	0.1	0.2	0.1	油脂類	2.3	2.6	
							紅蘿蔔	5	5	15	9	乾木耳絲	0.1	0.1	0.2	0.1												水果類	0.4	0.4
																											奶 類			
																											熱 量	684	750	