

苗栗縣 致民國中中央廚房 104學年度(上) 第16週(12/14-12/18)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							
12/14	一	白米飯				柳葉魚				五香肉燥				珍菇炒青江				胡瓜雞湯				柳丁一顆	附餐	全穀根莖類	4.6	5.0						
		白米	91	100	300	180	柳葉魚*2	40	40	127	76	豆乾丁	27	30	90	54	青江菜	82	89	269	161		胡瓜	29	90	54	豆魚肉蛋類	2.2	2.4			
												白蘿蔔	27	30	90	54	金針菇	2	2	5	3		雞腿丁	5	15	9	蔬菜類	1.5	1.6			
												豬絞肉	15	17	50	30	蒜末	0.3	0.3	1	0.6		紅蘿蔔	3	10	6	油脂類	2.5	2.6			
												紅蘿蔔	5	5	15	9											水果類	1	1			
																												奶類				
																												熱量	694	743		
12/15	二	糙米飯				當歸鴨				宮保豆腐				翠炒蚵白菜				蕃茄芽菜湯				光泉鮮奶	附餐	全穀根莖類	4.6	5.1						
		白米	76	83	250	150	鴨丁	68	75	225	135	油腐	61	66	200	120	蚵白菜	82	89	269	161		豆芽菜	30	95	57	豆魚肉蛋類	2.4	2.6			
		糙米	15	17	50	30	高麗菜	24	27	80	48	豬絞肉	2	2	5	3	薑絲	0.3	0.3	1	0.6		蕃茄	6	20	12	蔬菜類	1.4	1.5			
							米血丁	3	3	10	6	花生	1	1	2	1.2	枸杞	0.2	0.2	0.5	0.3		乾木耳絲	0.1	0.3	0.2	油脂類	2.3	2.6			
							當歸片																					水果類				
																												奶類	0.8	0.8		
																												熱量	760	824		
12/16	三	沙茶肉絲麵				五香雞腿				紅蔘炒蛋				清炒大陸妹				綠豆小米湯					附餐	全穀根莖類	4.7	5.0						
		白麵	111	121	364	218	D6	100	100	317	190	紅蘿蔔	33	37	110	66	大陸妹	82	89	269	161		綠豆	15	47	28	豆魚肉蛋類	2.4	2.5			
		大白菜	29	32	95	57						洗選蛋	30	33	100	60	紅蘿蔔	2	2	5	3		小米	5	15	9	蔬菜類	1.5	1.6			
		紅蘿蔔	5	5	15	9											蒜末	0.3	0.3	1	0.6						油脂類	2.3	2.6			
		豬肉絲	2	2	5	3																						水果類				
		乾木耳絲	0.1	0.1	0.3	0.2																							乳品類			
																													熱量	651	695	
12/17	四	糙米飯				味噌燒肉				冬瓜四喜				蒜香菠菜				白K海結湯				光泉鮮豆漿 / 鮮奶	附餐	全穀根莖類	4.6	5.0						
		白米	76	83	250	150	豬肉片	67	73	220	132	冬瓜	44	48	145	87	菠菜	82	89	269	161		白蘿蔔	22	70	42	豆魚肉蛋類	2.3	2.5			
		糙米	15	17	50	30	洋蔥	15	17	50	30	豬絞肉	11	12	35	21	乾木耳絲	0.1	0.1	0.2	0.1		海帶結	10	30	18	蔬菜類	1.8	2.0			
							味噌	5	5	15	9	紅蘿蔔	5	5	15	9	薑絲	0.3	0.3	1	0.6		紅蘿蔔	3	10	6	油脂類	2.3	2.6			
							黑芝麻	0.3	0.3	1	0.6	香菇	3	3	10	6													水果類			
																													奶類	0.8	0.8	
																													(喝豆漿熱量)	729	793	
																										(喝鮮奶熱量)	761	825				
12/18	五	紫米飯				宮保雞丁				木須瓠瓜				香菇炒白菜				肉骨茶湯				蕃茄5顆	附餐	全穀根莖類	4.7	5.2						
		白米	73	80	241	145	雞胸丁	46	50	150	90	瓠瓜	56	63	145	87	小白菜	82	89	269	161		大白菜	29	90	54	豆魚肉蛋類	2.4	2.6			
		糙米	15	17	50	30	雞腿丁	35	38	115	69	豬肉絲	12	13	30	18	香菇	2	2	5	3		中骨丁	3	10	6	蔬菜類	1.8	2.0			
		紫米	3	3	9	5.4	洋芋	14	15	45	27	紅蘿蔔	6	7	15	9	蒜末	0.3	0.3	1	0.6		紅蘿蔔	3	10	6	油脂類	2.3	2.6			
							蕃茄	5	5	15	9	乾木耳絲	0.1	0.1	0.3	0.2													水果類	0.4	0.4	
							鳳梨	3	3	10	6																			奶類		
																													熱量	679	744	