

苗栗縣 致民國中央廚房 104學年度(上) 第17週(12/21-12/25)葷食菜單

2015/12/22

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					
12/21	一	白米飯				紅燒排骨				咖哩肉末				珍菇炒油菜				麵線羹湯				附餐 橘子1顆	全穀根莖類	5.4	5.9					
		白米	91	100	300	180	豬肉	53	58	175	105	洋芋	46	50	150	90	油菜	82	89	269	161		加工筍絲	31	80	48	豆魚肉蛋類	2.2	2.5	
							排骨丁	18	20	60	36	豬絞肉	6	7	20	12	金針菇	2	2	5	3		麵線	6	15	9	蔬菜類	1.5	1.6	
							白蘿蔔	24	27	80	48	百頁豆腐	6	7	20	12	蒜末	0.3	0.3	1	0.6		紅蘿蔔	4	10	6	油脂類	2.3	2.6	
							紅蘿蔔	5	5	15	9	紅蘿蔔	5	5	15	9							乾木耳絲	0.1	0.3	0.2	水果類	1	1	
																												奶類		
																										熱量	743	811		
12/22	二	糙米飯				三杯魷魚				田園三色				枸杞高麗				雙豆湯圓				附餐 光泉鮮奶	全穀根莖類	5.9	6.4					
		白米	76	83	250	150	魷魚	91	100	300	180	小黃瓜	40	43	130	78	高麗菜	82	89	269	161		湯圓	10	30	18	豆魚肉蛋類	2.3	2.6	
		糙米	15	17	50	30	洋蔥	15	17	50	30	玉米粒	15	17	50	30	枸杞	0.3	0.3	1	0.6		紅豆	10	30	18	蔬菜類	1.4	1.6	
							九層塔	1	1	2	1.2	紅蘿蔔	5	5	15	9							綠豆	6	20	12	油脂類	2.3	2.6	
												豬絞肉	2	2	5	3														
																														熱量
12/23	三	什錦炒飯				太極肉排				西芹干片				清炒蚵白菜				海芽蛋花湯				附餐	全穀根莖類	4.6	5.0					
		白米	91	100	300	180	太極肉排	60	60	190	114	西芹	30	33	100	60	蚵白菜	82	89	269	161		洗選蛋	10	30	18	豆魚肉蛋類	2.4	2.4	
		高麗菜	30	33	100	60						豆干片	26	28	85	51	紅蘿蔔	2	2	5	3		乾海芽	1	4	2.4	蔬菜類	1.6	1.8	
		豬肉絲	3	3	10	6						紅蘿蔔	5	5	15	9	薑絲	0.3	0.3	1	0.6						油脂類	2.5	2.8	
		紅蘿蔔	5	5	15	9																								
		青豆仁	1	1	3	1.8																								乳品類
																											熱量	648	700	
12/24	四	芝麻飯				玉米三色蛋				螞蟻上樹				鮮菇炒大陸妹				鮮菇什錦湯				附餐 光泉鮮豆漿/鮮奶	全穀根莖類	5.3	5.9					
		白米	76	83	250	150	洗選蛋	52	56	170	102	豆芽菜	33	37	110	66	大陸妹	82	89	269	161		瓠瓜	19	60	36	豆魚肉蛋類	2.0	2.2	
		糙米	15	17	50	30	豆乾丁	21	23	70	42	皮絲	6	7	20	12	香菇	2	2	5	3		腐皮	4	12	7.2	蔬菜類	1.5	1.6	
		黑芝麻	0.3	0.3	1	0.6	玉米粒	15	17	50	30	冬粉	11	12	35	21	蒜末	0.3	0.3	1	0.6		金針菇	3	10	6	油脂類	2.3	2.6	
							紅蘿蔔	5	5	15	9	紅蘿蔔	5	5	15	9							紅蘿蔔	3	10	6	水果類			
							青豆仁	1	1	3	1.8													乾海芽	0.3	1		奶類	0.8	0.8
																											(喝豆漿熱量)	755	821	
																											(喝鮮奶熱量)	787	853	
12/25	五	糙米飯				香嫩雞排				開陽白菜				翠炒青江菜				榨菜油腐湯				附餐 菓子1顆	全穀根莖類	4.6	5.0					
		白米	76	83	250	150	S5雞排	120	120	380	228	大白菜	58	63	190	114	青江菜	82	89	269	161		榨菜絲	19	60	36	豆魚肉蛋類	2.8	2.8	
		糙米	15	17	50	30						紅蘿蔔	5	5	15	9	蒜末	0.3	0.3	1	0.6		油腐	14	45	27	蔬菜類	1.6	1.7	
												腐皮	4	4	13	7.8	乾木耳絲	0.1	0.1	0.3	0.2						油脂類	2.3	2.6	
												蝦米	0.3	0.3	1	0.6														
												乾木耳絲	0.1	0.1	0.3	0.2														
																											熱量	703	750	