

彰化縣大城國中 113學年度第一學期 第1週午餐食譜設計

菜單組成 材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
8月26日 星期一								醣類： 0 g	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	
餐數								脂肪： 0 g	蔬菜類 油脂類	
								蛋白質： 0 g	水果類 乳品類	
								熱量： 0大卡		
8月27日 星期二								醣類： 0 g	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	
餐數								脂肪： 0 g	蔬菜類 油脂類	
								蛋白質： 0 g	水果類 乳品類	
								熱量： 0大卡		
8月28日 星期三								醣類： 0 g	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	
餐數								脂肪： 0 g	蔬菜類 油脂類	
								蛋白質： 0 g	水果類 乳品類	
								熱量： 0大卡		
8月29日 星期四								醣類： 0 g	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	
餐數								脂肪： 0 g	蔬菜類 油脂類	
								蛋白質： 0 g	水果類 乳品類	
								熱量： 0大卡		
8月30日 星期五	白米飯	三杯雞丁	翡翠魷魚	蒸鍋貼	炒有機高麗菜	玉米蛋花湯	旺仔小饅頭	醣類： 140.5 g	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	8.9 2.6
餐數		骨髓(骨髓丁CAS) 16 Kg	小黃瓜(切片) 8 Kg	煎熟鍋貼(28g*粒) 380 粒	有機高麗菜(片)*桃面 12 Kg	玉米粒(Q) 4 Kg		脂肪： 25.5 g	蔬菜類 油脂類	1.4 2.5
		米血切丁(CAS) 4 Kg	魷魚圈(KG)Q 4 Kg	蒜泥 0.1 Kg	胡蘿蔔 2 Kg	洗選蛋G 3 Kg		蛋白質： 37.4 g	水果類 乳品類	0.0 0.0
		九層塔 0.2 Kg	蒜末 1 Kg		蒜末 0.2 Kg	中骨*陸輝 2 Kg		熱量： 941.1大卡		
		蒜仁 0.2 Kg	木耳絲 0.5 Kg		蝦米(冬蝦) 0.1 Kg	金針菇 2 Kg				
		薑片 0.2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg			青蔥 0.1 Kg				

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/8/30

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

營養師：

約用 李美瑤
營養師

午餐執秘：

教師兼 黃月靜
午餐秘書

校長：

大城國中 趙士瑩
校長