

彰化縣大城鄉大城國中 113學年度第一學期第2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		
9月2日星期一	白米飯	洋芋燒肉 前腿肉丁*米迪M 15 Kg 馬鈴薯(大丁) 3 Kg 洋蔥(大丁) 1 Kg 胡蘿蔔(大丁) 1 Kg 蒜仁 0.3 Kg 青蔥 0.2 Kg 薑片 0.2 Kg	胡蘿蔔蒸蛋 洗選蛋G 9 Kg 蒸蛋紙(張) 8 張 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg 油蔥酥(600g) 1 包 青蔥 0.2 Kg	草菇豆腐 薄豆腐(大丁4.2K)L 4 盤 白精靈菇 1 Kg 秀珍菇 1 Kg 青蔥 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	炒有機空心菜 有機空心菜(切段)歐哥 10 Kg 薑絲 0.2 Kg	冬瓜蛤仔湯 冬瓜(大丁) 7 Kg 中骨*陸輝 2 Kg 蛤仔(Q) 1 Kg 薑絲 0.2 Kg		醣類： 115 脂肪： 33 蛋白質： 44.5 熱量： 935	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.2 4.1 1.4 2.5 2.5
9月3日星期二	燕麥飯(燕麥2K)	紫蘇梅子雞 骨髓(骨髓丁CAS) 15 Kg 麗歷瓜(大丁*泡水) 4 Kg 紫蘇梅(3K*桶) 1 桶 熟白芝麻(50g分裝) 1 包 青蔥 0.2 Kg	桂竹筍肉絲 桂竹筍(切段) 14 Kg 前腿肉絲*米迪M 1 Kg 紅辣椒 0.5 Kg	魷魚丸(*2) 魷魚丸(個*CAS) 382 個	炒有機青莧菜 有機青莧菜(切段*順) 11 Kg 蒜末 0.2 Kg	柴魚豆腐湯 中骨*陸輝 2 Kg 薄豆腐(小丁4.2K)L 2 盤 柴魚片(300g/包) 1 包 青蔥 0.2 Kg 薑絲 0.2 Kg 乾海芽 0.1 Kg	鮮奶	醣類： #VALUE! 脂肪： 38 蛋白質： 49.8 熱量： #VALUE!	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.9 3.5 1.5 2.5 1
9月4日星期三	螺旋麵(25包)	義大利肉醬 豬絞肉(絞肉*米迪M) 6 Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 4 Kg 洋蔥(小丁) 2 Kg 胡蘿蔔(小丁) 2 Kg 蕃茄醬(3L*歐美特) 1 罐 黑胡椒醬(2.7K*罐) 1 罐 蘑菇醬(2.7K*罐) 1 罐 蒜末 0.2 Kg	照燒雞翅 雞翅(W6*CAS) 191 支 照燒醬(1.2K*小德切) 1 罐 蒜末 0.1 Kg	洋芋起司 馬鈴薯(大丁) 7 Kg 單色乳酪絲(1K*華冠) 2 包 白精靈菇 1 Kg 金針菇 1 Kg 洋蔥(小丁) 1 Kg 彩椒 1 Kg 碎培根(台灣) 1 Kg	炒青花菜 冷凍青花菜(CAS) 15 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 蒜末 0.2 Kg	哈佛蔬菜湯 南瓜(大丁) 3 Kg 高麗菜(切片) 3 Kg 中骨*陸輝 2 Kg 木耳絲 1 Kg 胡蘿蔔(大丁) 1 Kg 薑絲 0.1 Kg	優酪乳	醣類： #VALUE! 脂肪： 34 蛋白質： 43.7 熱量： #VALUE!	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.5 2.7 1.8 2.5 1
9月5日星期四	地瓜飯(地瓜去皮4K)	蒸蒲燒魚片 蒲燒魚片(*Q)歐朋 190 片 豆芽菜 1 Kg 洋蔥(切絲) 1 Kg 熟白芝麻(50g分裝) 1 包	洋蔥炒蛋 洗選蛋G 9 Kg 洋蔥(切絲) 5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 青蔥 0.2 Kg	三杯米血 杏鮑菇 8 Kg 米血切丁(CAS) 5.5 Kg 九層塔 0.1 Kg 蒜仁 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	炒有機小松菜(縣產) 有機小松菜(切段*順)彰化 11 Kg 蒜末 0.2 Kg	九尾雞湯 新鮮玉米(切段) 5 Kg 骨髓(骨髓丁CAS) 3 Kg 霸王肉尾連(60g*斷半) 2 包 薑片 0.2 Kg	鮮奶	醣類： 146 脂肪： 30.5 蛋白質： 40.3 熱量： 1019.7	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	8.5 2 1.3 2.5 0.0 1
9月6日星期五	白米飯	香滷雞腿排 雞排(TS5*CAS) 191 片 滷包 2 個 青蔥 0.2 Kg 薑片 0.2 Kg	麻婆豆腐 小三角油豆腐(Kg*第1L) 11 Kg 胡蘿蔔(小丁) 1.5 Kg 豬絞肉(絞肉*米迪M) 1.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	絲瓜金菇 絲瓜(切片) 15 Kg 金針菇 3 Kg 木耳絲 1 Kg 前腿肉絲(1K*米迪M) 1 包 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 蝦米(冬蝦) 0.1 Kg	炒有機油菜 有機油菜(切段*順) 11 Kg 蒜末 0.2 Kg	紅豆紫米湯 二砂糖(1Kg*包) 4 包 紅豆(麗歷)O 3 Kg 紫米O 1 Kg		醣類： 129.5 脂肪： 32 蛋白質： 45.1 熱量： 986.4	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	8.1 3.9 1.6 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本週使用豬肉及豬可食部位原料產地皆為台灣

2024/8/27

本產品含有 蛋類、魚類、牛奶，不適合對其過敏體質者食用

營養師：

午餐執北：

校長：

教師黃月靜

教師黃月靜

大城國中趙士瑩