

彰化縣大城鄉大城國中 113學年度第一學期第3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9日 星期一	白米飯	香酥雞翅	泡菜年糕	玉米蒸蛋	炒有機空心菜	瓠瓜排骨湯		醣類：	全穀雜糧類	5.8
		雞翅(CAS) 181 支	大白菜(切片) 11 Kg	洗選蛋G 10 Kg	有機空心菜(切段)款哥 10 Kg	蒲瓜(大丁) 5 Kg		95	豆魚蛋肉類	3.0
		雞翅(CAS)備 10 支	韓國年糕(500g*包) 8 包	蒸蛋紙(張) 8 張	蒜末 0.2 Kg	小虱目魚丸(Q) 2 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.6
		地瓜粉(1K*包) 2 包	韓式泡菜 2 Kg	玉米粒(Q) 3 Kg		中骨*陸輝 2 Kg		27.5	油脂類	2.5
		青蔥 0.1 Kg	木耳絲 1 Kg	胡蘿蔔(小丁) 1 Kg		蝦皮 0.1 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		蒜末 0.1 Kg	前腿肉絲*米迪M 1 Kg					34.2	乳品類	0.0
			胡蘿蔔(切絲) 1 Kg					熱量：		
			韓式辣椒醬(500g*盒) 1 盒					764.3		
9月10日 星期二	五穀飯	可樂豬腳	螞蟻上樹	香嫩豆腐	蒜香有機小松菜	海芽蛋花湯		醣類：	全穀雜糧類	4.6
		前腿肉丁*米迪M 15 Kg	高麗菜(粗絲) 4 Kg	炸細油豆腐(45g*個)款L 181 個	有機小松菜(切段)款哥 10 Kg	洗選蛋G 2.7 Kg		73	豆魚蛋肉類	4.3
		豬腳丁*米迪M 5.5 Kg	冬粉(3K*包) 1 包	炸細油豆腐(45g*個)款L 10 個	蒜末 0.2 Kg	青蔥(珠) 0.1 Kg		脂肪：	蔬菜類	0.8
		可樂(2L*大) 1 瓶	前腿肉絲*米迪M 1 Kg	小黃瓜 1 Kg		乾海芽 0.1 Kg		34	油脂類	2.5
		紅辣椒(兩) 1 兩	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	薑泥 0.1 Kg				蛋白質：	水果類	0.0
		薑片 0.2 Kg	木耳絲 0.5 Kg					40.1	乳品類	0.0
		青蔥 0.1 Kg	乾香菇朵(Kg) 0.1 Kg					熱量：		
		蒜仁 0.1 Kg	蝦皮 0.1 Kg					758.4		
9月11日 星期三	炒麵(黃油麵30K)	肉絲炒麵	蒜味大排	香滷海帶豆干	炒有機豆芽菜	酸菜豬血湯	小象麵包	醣類：	全穀雜糧類	10.1
		前腿肉絲*米迪M 6 Kg	薑蒜大排(80片*永備75g) 181 片	豆干(四分干*紫)L 6 Kg	有機豆芽菜*淨芽 11 Kg	豬血 7 Kg		159.5	豆魚蛋肉類	3.7
		高麗菜(切片) 5 Kg	薑蒜大排(80片*永備75g) 10 片	海帶根 6 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg	大骨*米迪M 2 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.6
		木耳絲 1 Kg		杏鮑菇 3 Kg	韭菜 0.5 Kg	酸菜絲(醃) 1 Kg		31	油脂類	2.5
		胡蘿蔔(切絲) 1 Kg		滷包 2 個	蒜末 0.2 Kg	韭菜 0.5 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		東泉辣椒醬(420g*罐) 1 罐		薑片 0.1 Kg		薑絲 0.1 Kg		47.7	乳品類	0.0
		青蔥 0.1 Kg						熱量：		
		乾香菇朵(Kg) 0.1 Kg						1107.8		
		蝦米(冬蝦) 0.1 Kg								
9月12日 星期四	糙米飯	蔥燒烏魚	南瓜海鮮豆腐煲	什錦燴刺瓜	有機青松菜	剝皮辣椒雞湯	鮮奶	醣類：	全穀雜糧類	5.3
		去刺烏魚片(Q) 181 片	南瓜(大丁) 3 Kg	胡瓜(大丁) 8 Kg	有機青松菜 10 Kg	冬瓜(大丁) 4 Kg		96.6	豆魚蛋肉類	3.0
		去刺烏魚片(Q*備品) 10 片	蝦仁(Q) 2 Kg	前腿肉片*米迪M 2 Kg	蒜末 0.2 Kg	骨髓(骨髓丁CAS) 3 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.5
		地瓜粉(KG) 2 Kg	薄豆腐(大丁4.2K) 2 盤	鴻喜菇 2 Kg		剝皮辣椒(600g*龍空)款 2 罐		33.9	油脂類	2.5
		青蔥 0.1 Kg	洋蔥(中丁) 1 Kg	木耳 1 Kg		蛤仔(Q) 1 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		紅辣椒 0.1 Kg	魷魚條(2K*包)Q 1 包	胡蘿蔔 1 Kg				39.5	乳品類	0.8
			毛豆仁 0.5 Kg	蒜末 0.1 Kg				熱量：		
								849.5		
9月13日 星期五	白米飯	宮保雞丁	肉燥滷蛋	鮮炒花椰	炒高麗菜	竹筍排骨湯	履歷豆奶(中央)	醣類：	全穀雜糧類	5.6
		骨髓(骨髓丁CAS) 18 Kg	滷蛋(粒) 181 個	冷凍青花菜(CAS) 12 Kg	有機高麗菜片*桃園 11 Kg	鮮筍(切片) 7 Kg		94.5	豆魚蛋肉類	4.0
		彩椒 2 Kg	滷蛋(粒*備品) 10 粒	生香菇 2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	中骨*陸輝 2 Kg		脂肪：	蔬菜類	2.1
		油花生 0.1 Kg	碎豆干丁*紫洲L 2 Kg	雪白菇 2 Kg	蒜末 0.2 Kg	薑片 0.2 Kg		32.5	油脂類	2.5
		青蔥 0.1 Kg	滷包 2 個	冷凍玉米筍 1 Kg	蝦米(冬蝦) 0.1 Kg	香菜 0.1 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		乾辣椒片 Kg	雞絞肉(粗絞肉*米迪M 1 Kg	胡蘿蔔(切片) 1 Kg				41.3	乳品類	0.0
				生腰果N 0.5 Kg				熱量：		
				蒜末 0.1 Kg				835.7		

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原產地皆為台灣

2024/8/27

本產品含有 蛋類、魚類、牛奶、堅果，不適合對其過敏體質者食用

營養師：

約用李美瑤
營養師

午餐執秘：

黃月靜

校長：

大城國中趙士瑩
校長