

彰化縣大城鄉大城國中 113學年度第一學期第6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30日星期一	白米飯	春川炒雞	蔥燒豆腐	清蒸蘿蔔糕	蒜香有機空心菜	筍香排骨湯		醣類：	全穀雜糧類	8.7
		骨髓丁 18 Kg	洋蔥(大丁) 2.5 Kg	禪祥蘿蔔糕 191 片	有機空心菜 9 Kg	鮮筍(切片) 7 Kg		137	豆魚蛋肉類	2.9
		高麗菜(切片) 3 Kg	豬絞肉 2 Kg	蒜泥 0.1 Kg	蒜仁 0.2 Kg	中骨*陸輝 2 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.3
		韓式泡菜 2 Kg	粗豆腐 2 盤		蒜末 0.2 Kg	蛤仔(Q) 1 Kg		27	油脂類	2.5
		單色乳酪絲 1 包	胡蘿蔔(切片) 0.6 Kg			薑片 0.2 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		金針菇 0.6 Kg	青蔥 0.1 Kg					39	乳品類	0.0
		胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg	蒜末 0.1 Kg					熱量：		
		青蔥、韓式辣椒醬 0.2 Kg						947		
		蒜末 0.2 Kg								
10月1日星期二	胚芽飯(胚芽米2K)	炙燒翅腿(*2)	小瓜燴鮮	南瓜起司蒸蛋	韭香有機銀芽	四神湯	鮮奶	醣類：	全穀雜糧類	7.6
		翅小腿 382 支	小黃瓜 6 Kg	洗選蛋G 6 Kg	有機豆芽菜 11 Kg	山藥(中丁) 4 Kg		129.6	豆魚蛋肉類	4.0
			秀珍菇 2 Kg	南瓜(切絲) 3 Kg	木耳絲 0.5 Kg	熟小腸*陸 3 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.2
			胡蘿蔔(切片) 2 Kg	單色乳酪絲 2 包	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg	四神包 2 包		38.9	油脂類	2.5
			魷魚圈(KG)Q 2 Kg	豬絞肉 1 Kg	韭菜(切段) 0.2 Kg	小薏仁O 1 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
			木耳 1 Kg	胡椒鹽 盒	蒜仁 0.1 Kg	中骨*陸輝 1 Kg		50.8	乳品類	0.8
			蒜末 0.2 Kg			蓮子 0.2 Kg		熱量：		
						薑片 0.2 Kg		1071.7		
10月2日星期三	白米飯	佛蒙特咖哩飯	花椰佐鮮菇	雙色地瓜球(*2)	彩繪有機高麗菜	海芽蛋花湯		醣類：	全穀雜糧類	7.0
		前腿肉丁 15 Kg	冷凍青花菜 15 Kg	地瓜球 191 個	有機高麗菜 11 Kg	洗選蛋G 3 Kg		116	豆魚蛋肉類	2.3
		佛蒙特咖哩塊 4 盒	生香菇(切) 1.5 Kg	紫地瓜球 190.99 個	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	中骨*陸輝 1 Kg		脂肪：	蔬菜類	2.2
		馬鈴薯(中丁) 4 Kg	白精靈菇 1.5 Kg	彩色蝦餅(600g) 2 包	木耳絲 0.6 Kg	牛蕃茄(去蒂頭) 1 Kg		24	油脂類	2.5
		洋蔥(中丁) 2 Kg	彩椒 1.5 Kg	沙拉油(18L*桶) 1 桶	蒜末 0.2 Kg	乾海芽 0.4 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		胡蘿蔔(中丁) 2 Kg	青蔥 0.2 Kg			青蔥 0.2 Kg		32.3	乳品類	0.0
			蒜末 0.2 Kg			薑絲 0.1 Kg		熱量：		
								809.2		
10月3日星期四	燕麥飯(燕麥2K)	蒲燒鯛魚	打拋豬肉	什錦石嵩筍	有機皺葉白菜	冬瓜排骨湯	鮮奶	醣類：	全穀雜糧類	5.6
		蒲燒鯛魚 191 片	現榨檸檬汁(ml) 200.01 毫升	桂竹筍(切段) 9.5 Kg	有機皺葉白菜 9 Kg	冬瓜(大丁) 6 Kg		103.1	豆魚蛋肉類	2.7
		豆芽菜 2 Kg	豬絞肉 5.5 Kg	前腿肉絲M 1.5 Kg	蒜末 0.2 Kg	金針菇 2 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.9
		熟白芝麻 1 包	豆干丁L 4 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1.5 Kg		中骨*陸輝 1 Kg		32.4	油脂類	2.5
			牛蕃茄(去蒂頭) 3 Kg	木耳絲 0.3 Kg		蛤仔(Q) 1 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
			洋蔥(大丁) 1.5 Kg	青蔥(切段) 0.2 Kg		薑片 0.2 Kg		38.4	乳品類	0.8
			九層塔 0.2 Kg	蒜仁 0.2 Kg				熱量：		
			蒜末 0.2 Kg					857.6		
10月4日星期五	白米飯	冰糖醬鴨	玉米炒蛋	黃瓜燴肉片	有機油江菜	相思Q奶		醣類：	全穀雜糧類	8.1
		鴨丁(Q) 15 Kg	洗選蛋G 10 Kg	胡瓜(切厚片) 10 Kg	有機油江菜 9 Kg	二砂糖(1Kg*包) 4 包		127.5	豆魚蛋肉類	2.6
		大溪黑豆干 3 Kg	玉米粒(Q) 4 Kg	金針菇 2 Kg	薑絲 0.2 Kg	紅豆(履歷)O 3 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.2
		冰糖(1K*台糖) 1 包	胡蘿蔔(小丁) 1 Kg	前腿肉片M 2 Kg		粉圓 3 Kg		25.5	油脂類	2.5
		青蔥 0.2 Kg	青蔥(珠) 0.5 Kg	胡蘿蔔(切片) 0.6 Kg		麥香紅茶 3 包		蛋白質：	水果類	0.0
		薑片 0.2 Kg		木耳絲 0.3 Kg		奶粉(1K*包) 2 包		35.6	乳品類	0.0
		甜麵醬 箱		薑絲 0.2 Kg				熱量：		
								881.9		

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，不適合對其過敏體質者食用

營養師：

約用
營養師 李美瑤

午餐執照：

教師黃月靜
午餐執照

校長：

大城國中趙士瑩
校長