

彰化縣大城鄉大城國中 113學年度第一學期第7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		
10月7日 星期一	白米飯	味噌雞炒櫛瓜	麻婆粉絲蒸蛋	超濃起司醬青花菜	韭香有機銀芽	蕃茄豆腐萵菇湯		醣類： 104.5 脂肪： 30 蛋白質： 39.1 熱量： 844.4	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.3 3.5 2.0 2.5 0.0 0.0
		骨髓(骨髓丁CAS) 18 Kg	洗選蛋G 10 Kg	冷凍青花菜(CAS) 15 Kg	有機豆芽菜*淨芽 11 Kg	牛蕃茄(去蒂頭) 2 Kg				
		櫛瓜 3 Kg	洋蔥(中丁) 2 Kg	履歷地瓜(小丁*泡水) 3 Kg	木耳絲 0.5 Kg	金針菇 2 Kg				
		味噌(1K*包)N 1 包	豬絞肉(絞肉*米迪)M 2 Kg	彩椒(小丁) 2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg	中骨*陸輝 1 Kg				
		熟白芝麻(50g分裝) 1 包	青蔥 0.2 Kg	單色乳酪絲(1K*單包) 1 包	韭菜(切段) 0.2 Kg	生香菇 1 Kg				
蒜末 0.2 Kg	粗粒黑胡椒(KG) Kg	生腰果N 0.5 Kg	蒜仁 0.2 Kg	巨豆腐(大丁尺四*4.7kg) 1 盤						
味霖-1800ml/罐 罐		白胡椒粉(600g*小罐坊) 盒		薑絲 0.2 Kg						
醬油(6L-4桶/箱) 桶		太白粉(Kg) Kg								
10月8日 星期二	地瓜飯(地瓜中丁2K)	醬燒雞腿	咖哩蘑菇南瓜	開陽蒲瓜	蒜香有機黑葉白菜	肉骨茶湯	鮮奶	醣類： 119.6 脂肪： 32.4 蛋白質： 40.5 熱量： 932	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.8 2.7 1.6 2.5 0.0 0.8
		棒棒腿D6*CAS 191 支	馬鈴薯(大丁) 7 Kg	蒲瓜(切片) 12 Kg	有機黑葉白菜(切段)K哥 9 Kg	白蘿蔔(大丁) 3 Kg				
		熟白芝麻(50g分裝) 1 包	南瓜(大丁) 4 Kg	生香菇(切) 2 Kg	蒜末 0.2 Kg	軟骨丁*陸輝 3 Kg				
			前腿肉片*米迪M 3 Kg	白精靈菇 1 Kg		肉骨茶包 2 包				
			洋菇罐頭(425g*罐) 2 罐	胡蘿蔔(切片) 1 Kg		素皮絲(KG)N 1 Kg				
	咖哩粉(600g*小罐坊) 1 盒	蝦米(冬蝦) 0.2 Kg		蒜仁 0.2 Kg						
		洋蔥(中丁) 1 Kg		薑片 0.1 Kg						
		胡蘿蔔(大丁) 1 Kg								
10月9日 星期三	白油麵(30K)	炸醬拌麵	香酥魚排	蔥爆魷魚翅	彩繪有機高麗菜	翡翠蛋花湯	醣類： 106.5 脂肪： 28.5 蛋白質： 37.1 熱量： 830.9	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.6 3.2 1.5 2.5 0.0 0.0	
		豬絞肉(絞肉*米迪)M 7.5 Kg	虱目魚排CAS(油炸60g) 191 片	小黃瓜 5 Kg	有機高麗菜片*桃麗 11 Kg	洗選蛋G 3 Kg				
		洋蔥(中丁) 3 Kg		水發魷魚 2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	翡翠(300g*盒)N 2 盒				
		碎豆干丁*榮洲L 3 Kg		金針菇 2 Kg	木耳絲 0.6 Kg	中骨*陸輝 1 Kg				
		三色豆(CAS) 1 Kg		木耳 1 Kg	蒜末 0.2 Kg	薑絲 0.1 Kg				
青蔥 0.2 Kg		前腿肉片*米迪M 1 Kg								
紅蔥頭(切碎) 0.2 Kg		洋蔥(大丁) 1 Kg								
油蔥酥(600g) 包		胡蘿蔔(切片) 1 Kg								
		青蔥 0.2 Kg								
10月11日 星期五	白米飯	洋蔥豬柳	蝦仁滑蛋豆腐	黃澄澄烤玉米	炒有機味美菜	大瓜魚丸湯	履歷豆奶(中央)	醣類： 108.5 脂肪： 33.5 蛋白質： 44.3 熱量： 912.7	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.8 4.2 1.3 2.5 0.0 0.0
		前腿豬柳*米迪M 15 Kg	洗選蛋G 7 Kg	冷凍玉米塊(Q) 8 Kg	有機味美菜(切)欵哥 9 Kg	胡瓜(大丁) 5 Kg				
		洋蔥(粗絲) 3 Kg	蝦仁(Q) 2 Kg	杏鮑菇(頭*kg) 3 Kg	薑絲 0.2 Kg	小虱目魚丸(Q) 3 Kg				
		彩椒 2 Kg	粗豆腐(大丁尺四*4.7kg) 1 盤	彩椒 2 Kg		中骨*陸輝 1 Kg				
		青蔥 0.2 Kg	青蔥(珠) 0.2 Kg	沙茶醬(737g/罐) 1 罐		蝦皮 0.1 Kg				
		小米O 1 Kg								
		無鹽奶油(小)100g 1 條								
		紅蔥頭(切碎) 0.2 Kg								

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

午餐執事：

教師 黃月靜
午餐秘書

校長：

大城國中 趙士瑩
校長