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	起濃起司醬青花菜	韭香有機銀芽	蕃茄豆腐蕈菇湯		醣類：104.5	全穀雜糧類	6.3
		骨腿(骨腿丁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		脂肪：30	豆魚蛋肉類	3.5
		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		蛋白質：39.1	蔬菜類	2.0
		味噌(1K*包)N 1 包	豬紋肉(紋肉*米迪)M 2 Kg	彩椒(小丁) 2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg	中骨*陞煇 1 Kg		熱量：844.4	油脂類	2.5
		熟白芝麻(50g分裝) 1 包	青蔥 0.2 Kg	單色乳酪絲(1K*華冠) 1 包	韭菜(切段) 0.2 Kg	生香菇 1 Kg			水果類	0.0
		蒜末 0.2 Kg	粗粒黑胡椒(KG) Kg	牛腰果N 0.5 Kg	蒜仁 0.2 Kg	粗豆腐(大丁尺四*4.7K)L 1 盤			乳品類	0.0
		味霖-1800ml/罐 罐		白胡椒粉(600g*小磨坊) 盒		薑絲 0.2 Kg				
餐數 181		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	全穀雜糧類	6.8
		棒棒腿D6*CAS 191 支	馬鈴薯(大丁) 7 Kg	蒲瓜(切片) 12 Kg	有機果葉白菜(切段)(飲哥 9 Kg	白蘿蔔(大丁) 3 Kg		脂肪：32.4	豆魚蛋肉類	2.7
		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*陞煇 3 Kg		蛋白質：40.5	蔬菜類	1.6
			前腿肉片*米迪M 3 Kg	白精靈菇 1 Kg		肉骨茶包 2 包		熱量：932	油脂類	2.5
			洋菇罐頭(425g*罐) 2 罐	胡蘿蔔(切片) 1 Kg		素皮絲(KG)N 1 Kg			水果類	0.0
			咖哩粉(600g*小磨坊) 1 盒	蝦米(冬蝦) 0.2 Kg		蒜仁 0.2 Kg			乳品類	0.8
			洋蔥(中丁) 1 Kg			薑片 0.1 Kg				
餐數 181			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	全穀雜糧類	6.6
		豬紋肉(紋肉*米迪)M 7.5 Kg	鳳三魚排CAS(恰恰*60g) 191 片	小黃瓜 5 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 11 Kg	洗選蛋G 3 Kg		脂肪：28.5	豆魚蛋肉類	3.2
		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		蛋白質：37.1	蔬菜類	1.5
		碎豆干丁*榮洲L 3 Kg		金針菇 2 Kg	木耳絲 0.6 Kg	中骨*陞煇 1 Kg		熱量：830.9	油脂類	2.5
		三色豆(CAS) 1 Kg		木耳 1 Kg	蒜末 0.2 Kg	薑絲 0.1 Kg			水果類	0.0
		青蔥 0.2 Kg		前腿肉片*米迪M 1 Kg					乳品類	0.0
		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						
餐數 181				青蔥 0.2 Kg						
月日星期四								醣類：#VALUE!	全穀雜糧類	
								脂肪：#VALUE!	豆魚蛋肉類	
								蛋白質：#VALUE!	蔬菜類	
								熱量：#VALUE!	油脂類	
									水果類	
餐數									乳品類	
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	全穀雜糧類	6.8
		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*飲哥 9 Kg	胡瓜(大丁) 5 Kg		脂肪：33.5	豆魚蛋肉類	4.2
		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		蛋白質：44.3	蔬菜類	1.3
		彩椒 2 Kg	粗豆腐(大丁尺四*4.7K)L 1 盤	彩椒 2 Kg		中骨*陞煇 1 Kg		熱量：912.7	油脂類	2.5
		青蔥 0.2 Kg	青蔥(珠) 0.2 Kg	沙茶醬(737g/罐) 1 罐		蝦皮 0.1 Kg			水果類	0.0
				小米O 1 Kg					乳品類	0.0
				無鹽奶油(小)100g 1 條						
餐數 181				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：約用營養師李美瑤　午餐執秘：教師兼午餐秘書黃月靜　校長：大城國中校長趙士瑩