

# 彰化縣大城鄉大城國中 113學年度第一學期第8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14日 星期一	白米飯	照燒雞排	鮮蔬炒蛋	什錦石嵩筍	蒜香有機空心菜	蘿蔔肉羹湯		糖類： 83.5 脂肪： 31.5 蛋白質： 38.3 熱量： 770.7	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.0 3.8 1.7 2.5 0.0 0.0
		雞排(TS5*CAS) 191片 熟白芝麻(30g分裝) 1包 照燒醬(1.2K) 1罐	洗選蛋G 10 Kg 白精靈菇 3 Kg 彩椒 3 Kg 青蔥 0.2 Kg	桂竹筍(切段) 9.5 Kg 前腿肉絲*米迪 1.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.5 Kg 木耳絲 0.3 Kg 青蔥(切段) 0.2 Kg 蒜仁 0.2 Kg	有機空心菜 9 Kg 蒜仁 0.2 Kg 蒜末 0.2 Kg	白蘿蔔(大丁) 4 Kg 肉羹(慶豐) 3 Kg 中骨*陸輝 1 Kg 芹菜(去葉) 0.2 Kg				
10月15日 星期二	芋頭芝麻飯(芋頭小丁2%白芝麻50g)	香蒜大排	關東煮	海鮮南瓜豆腐煲	炒有機味美菜	酸菜鴨	光泉優酪乳	糖類： 127.6 脂肪： 37.4 蛋白質： 48.4 熱量： 1040.6	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.5 3.7 1.1 2.5 0.0 0.8
		香蒜大排(永新)75g 191片	白蘿蔔(大丁) 4 Kg 米血切丁(CAS) 3 Kg 金針菇 3 Kg 小虱目魚丸(Q) 2 Kg 小扁扁(1KG*立品CAS) 2 Kg 冷凍玉米筍 2 Kg 柴魚片(300g/包) 1包	南瓜(去皮去籽) 6 Kg 蝦仁(Q) 2 Kg 魷魚圈(KG)Q 2 Kg 粗豆腐(大丁*4.7K) 2 盤 青蔥 0.2 Kg	有機味美菜(切) 9 Kg 薑絲 0.2 Kg	酸菜絲(醃) 3 Kg 鴨丁(Q) 3 Kg 冬粉(Kg*小捆) 0.5 Kg 薑絲 0.2 Kg				
10月16日 星期三	白米飯	古早味鹹粥	無骨香雞排	叉燒包	蒜香四季豆	塔香海根		糖類： 104.5 脂肪： 21.5 蛋白質： 27 熱量： 719.5	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.5 1.8 1.4 2.5 0.0 0.0
		高麗菜(切片) 5 Kg 洗選蛋G 3 Kg 豬絞肉(米迪) 3 Kg 玉米粒(Q) 2 Kg 胡蘿蔔(小丁) 1 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.2 Kg 碎脯 0.2 Kg	無骨香雞排60g 191片	巧芽叉燒包(40g*桂冠) 191個	冷凍四季豆 9 Kg 蒜末 0.2 Kg	海帶根 10 Kg 前腿肉絲*米迪 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 九層塔 0.2 Kg 薑絲 0.2 Kg				
10月17日 星期四	藜麥玉米飯(紅藜麥2%玉米粒3%)	蒲燒鯛魚	打拋豬肉	風味綜合蔬菜	彩繪有機高麗菜	冬瓜排骨湯	鮮奶	糖類： 101.1 脂肪： 32.4 蛋白質： 38.3 熱量： 849.2	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.3 2.7 2.4 2.5 0.0 0.8
		蒲燒鯛魚*45g 191片 豆芽菜 2 Kg 熟白芝麻(30g分裝) 1包	現榨檸檬汁(ml) 200.01 毫升 豬絞肉(米迪) 5.5 Kg 豆干丁*榮洲L 4 Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 3 Kg 洋蔥(大丁) 1.5 Kg 九層塔 0.2 Kg 蒜末 0.2 Kg	冷凍青花菜(CAS) 15 Kg 前腿肉片*米迪M 2 Kg 胡蘿蔔(切片) 2 Kg 雪白菇 1 Kg 生腰果N 0.5 Kg 木耳 0.3 Kg 蒜末 0.2 Kg	有機高麗菜片*桃蓮 11 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 木耳絲 0.6 Kg 蒜末 0.2 Kg	冬瓜(大丁) 6 Kg 金針菇 2 Kg 中骨*陸輝 1 Kg 蛤仔(Q) 1 Kg 薑片 0.2 Kg				
10月18日 星期五	白米飯	蔥油雞	小瓜杏鮑菇	肉燥滷蛋	韭香有機銀芽	相思Q奶		糖類： 108 脂肪： 30.5 蛋白質： 40.1 熱量： 866.9	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.7 3.6 1.5 2.5 0.0 0.0
		骨腿(骨腿丁CAS) 18 Kg 洋蔥(切絲) 4 Kg 青蔥 0.2 Kg 蒜泥 0.2 Kg 薑絲 0.2 Kg	小黃瓜 6 Kg 杏鮑菇(頭*kg) 3 Kg 前腿肉片*米迪M 2 Kg 胡蘿蔔(切片) 1 Kg	白煮蛋(去殼*個) 191個 碎豆干丁*榮洲L 2 Kg 豬絞肉(米迪) 2 Kg 青蔥 0.2 Kg 紅蔥頭(切碎) 0.2 Kg	有機豆芽菜*淨芽 10 Kg 木耳絲 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 韭菜(切段) 0.2 Kg 蒜仁 0.2 Kg	二砂糖(1Kg*包) 4包 紅豆(履歷)O 3 Kg 粉圓 3 Kg 泰香紅茶(60g*包) 3包 奶粉(1K*包) 2包				

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 黃月靜

校長：

大城國中 校長 趙士瑩