彰化縣大城鄉大城國中 113學年度第一學期第9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21日星期一 餐數181	白米飯	糖醋排骨 前腿肉丁 9 Kg 小排骨 6 Kg 鳳梨罐頭(565g) 3 罐 洋蔥(中丁) 3 Kg 蒜末 0.2 Kg 蕃茄醬(3L*6)(美特) 罐	肉圓 肉圓(50g) 191 個 蒜泥 0.1 Kg	鹽水雞滷味 冷凍青花菜(CAS) 8 Kg 小黃瓜 3 Kg 脆筍片 3 Kg 清雞肉丁 2 Kg 胡蘿蔔(切片) 1 Kg 蒜末 0.2 Kg	炒有機小松菜 有機小松菜 9 Kg 蒜末 0.2 Kg	針菇雪花湯 金針菇 5 Kg 洗選蛋G 3 Kg 大骨 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 青蔥 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg		醣類：83.5 脂肪：31.5 蛋白質：38.3 熱量：770.7	全穀雜糧類 5.0 豆魚蛋肉類 3.8 蔬菜類 1.7 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0
10月22日星期二 餐數181	糙米飯(糙米2K)	蔥爆雞丁 骨腿(骨腿丁CAS) 18 Kg 彩椒 1.5 Kg 青蔥 0.2 Kg	田園咖哩 馬鈴薯(大丁) 7 Kg 洋蔥(大丁) 3 Kg 前腿肉丁 2 Kg 胡蘿蔔(大丁) 2 Kg 咖哩粉(600g*盒) 1 盒	鮪魚炒蛋 洗選蛋G 10 Kg 玉米粒(Q) 3 Kg 胡蘿蔔(小丁) 1 Kg 鮪魚罐頭(1.8K) 1 罐 青蔥(珠) 0.2 Kg	彩繪有機高麗菜 有機高麗菜 11 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜末 0.2 Kg	山藥玉米排骨湯 新鮮玉米(切段) 4 Kg 小排骨 2 Kg 山藥(大丁) 2 Kg 胡蘿蔔(大丁) 1 Kg 老薑片 0.1 Kg 紅棗 0.1 Kg	鮮奶	醣類：127.6 脂肪：37.4 蛋白質：48.4 熱量：1040.6	全穀雜糧類 7.5 豆魚蛋肉類 3.7 蔬菜類 1.1 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.8
10月23日星期三 餐數181	白油麵(30K)	紅燒豬肉 前腿肉丁 15 Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 3 Kg 蒜仁 0.2 Kg 薑片 0.2 Kg	鍋貼 煎熟鍋貼(28g) 382 粒	麻辣鴨血 凍豆腐 8 Kg 鴨血(鴨血) 6 Kg 酸菜絲(醃) 2 Kg 乾香菇絲 0.2 Kg 青蔥 0.1 Kg	蒜香青花菜 冷凍青花菜(CAS) 15 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜末 0.2 Kg	紅燒湯 白蘿蔔(中丁) 4 Kg 金針菇 4 Kg 洋蔥(大丁) 2 Kg 胡蘿蔔(大丁) 1 Kg 青蔥 0.2 Kg		醣類：104.5 脂肪：21.5 蛋白質：27 熱量：719.5	全穀雜糧類 6.5 豆魚蛋肉類 1.8 蔬菜類 1.4 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0
10月24日星期四 餐數181	五穀飯(五穀米2K)	椒鹽虱目魚柳 虱目魚柳 20 包 地瓜薯條 6 Kg	炸醬炒五丁 豆干丁 5.5 Kg 小黃瓜 3 Kg 鮮筍(切小丁) 3 Kg 非基改甜麵醬(150g) 2 包 生香菇 1 Kg 胡蘿蔔(小丁) 1 Kg	奶黃包 小奶黃包(30g) 191 個	炒有機皺葉白菜 有機皺葉白菜 9 Kg 薑絲 0.2 Kg	蒲瓜排骨湯 蒲瓜(大丁) 7 Kg 中骨*陞輝 2 Kg 蝦皮 0.2 Kg 薑絲 0.2 Kg	鮮奶	醣類：101.1 脂肪：32.4 蛋白質：38.3 熱量：849.2	全穀雜糧類 5.3 豆魚蛋肉類 2.7 蔬菜類 2.4 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.8
10月25日星期五 餐數181	白米飯	燒酒雞 骨腿(CAS) 18 Kg 凍豆腐 3 Kg 高麗菜(切片) 2 Kg 金針菇 1 Kg 薑片 0.2 Kg	白菜滷 大白菜(切片) 12 Kg 前腿肉絲 2 Kg 爆皮 1 包 木耳絲 0.6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg 乾香菇絲 0.2 Kg 蒜末 0.2 Kg	蔥花蛋 洗選蛋G 10 Kg 胡蘿蔔(切絲) 4.5 Kg 青蔥 0.6 Kg	蒜香有機銀芽 有機豆芽菜 9 Kg 木耳絲 1 Kg 蒜仁 0.2 Kg	海芽味噌湯 金針菇 3 Kg 中骨 2 Kg 味噌(1K) 2 包 南瓜(小丁) 2 Kg 柴魚片(110g/包) 1 包 乾海芽 0.2 Kg 薑絲 0.2 Kg	柳丁	醣類：108 脂肪：30.5 蛋白質：40.1 熱量：866.9	全穀雜糧類 6.7 豆魚蛋肉類 3.6 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0

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

午餐執秘：黃月靜

校長：大城國中校長趙玉瑩