

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	白米飯	糖醋排骨	肉圓	鹽水雞滷味	炒有機小松菜	針菇雪花湯		醣類:	全穀雜糧類	5.0
		前腿肉丁 9 Kg 鳳梨罐頭(565g) 3 罐 洋蔥(中丁) 3 Kg 蒜末 0.2 Kg 蕃茄醬(3L*歐美特) 罐	肉圓(50g) 191 個	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	有機小松菜 9 Kg 蒜末 0.2 Kg	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		83.5	豆魚蛋肉類	3.8
								脂肪:	蔬菜類	1.7
								31.5	油脂類	2.5
								蛋白質:	水果類	0.0
								38.3	乳品類	0.0
								熱量:		
								770.7		
10月22日 星期二	糙米飯(糙米2K)	蔥爆雞丁	田園咖哩	鮪魚炒蛋	彩繪有機高麗菜	山藥玉米排骨湯	鮮奶	醣類:	全穀雜糧類	7.5
		骨腿(骨腿丁CAS) 18 Kg 彩椒 1.5 Kg 青蔥 0.2 Kg	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	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	有機高麗菜 11 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜末 0.2 Kg	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		127.6	豆魚蛋肉類	3.7
								脂肪:	蔬菜類	1.1
								37.4	油脂類	2.5
								蛋白質:	水果類	0.0
								48.4	乳品類	0.8
								熱量:		
								1040.6		
10月23日 星期三	白油麵(30K)	紅燒豬肉	鍋貼	麻辣鴨血	蒜香青花菜	紅燒湯		醣類:	全穀雜糧類	6.5
		前腿肉丁 15 Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 3 Kg 蒜仁 0.2 Kg 薑片 0.2 Kg	煎熟鍋貼(28g) 382 粒	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	冷凍青花菜(CAS) 15 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜末 0.2 Kg	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		104.5	豆魚蛋肉類	1.8
								脂肪:	蔬菜類	1.4
								21.5	油脂類	2.5
								蛋白質:	水果類	0.0
								27	乳品類	0.0
								熱量:		
								719.5		
10月24日 星期四	五穀飯(五穀米2K)	椒鹽虱目魚柳	炸醬炒五丁	奶黃包	炒有機皺葉白菜	蒲瓜排骨湯	鮮奶	醣類:	全穀雜糧類	5.3
		虱目魚柳 20 包 地瓜薯條 6 Kg	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	小奶黃包(30g) 191 個	有機皺葉白菜 9 Kg 薑絲 0.2 Kg	蒲瓜(大丁) 7 Kg 中骨*陸輝 2 Kg 蝦皮 0.2 Kg 薑絲 0.2 Kg		101.1	豆魚蛋肉類	2.7
								脂肪:	蔬菜類	2.4
								32.4	油脂類	2.5
								蛋白質:	水果類	0.0
								38.3	乳品類	0.8
								熱量:		
								849.2		
10月25日 星期五	白米飯	燒酒雞	白菜滷	蔥花蛋	蒜香有機銀芽	海芽味噌湯	柳丁	醣類:	全穀雜糧類	6.7
		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	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	洗選蛋G 10 Kg 胡蘿蔔(切絲) 4.5 Kg 青蔥 0.6 Kg	有機豆芽菜 9 Kg 木耳絲 1 Kg 蒜仁 0.2 Kg	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			108	豆魚蛋肉類
								脂肪:	蔬菜類	1.5
								30.5	油脂類	2.5
								蛋白質:	水果類	0.0
								40.1	乳品類	0.0
								熱量:		
								866.9		

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:

約用李美瑤
營養師

午餐執秘:

李黃月靜
午餐執秘

校長:

大城國中趙士瑩
校長