

彰化縣大城鄉大城國中 113學年度第一學期第10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28日	白米飯	香滷肉燥	泡菜年糕	玉米蒸蛋	薑絲有機荷葉白菜	冬瓜貢丸湯		醣類：	全穀雜糧類	6.5
		豬絞肉 15 Kg	大白菜(切片) 10 Kg	洗選蛋 10 Kg	有機荷葉白菜 9 Kg	冬瓜 5 Kg		106.5	豆魚蛋肉類	4.1
		碎豆干丁 5 Kg	韓國年糕條 4 包	蒸蛋紙 8 張	薑絲 0.2 Kg	小貢丸 3 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.8
		花瓜片(醃) 2 Kg	金針菇 3 Kg	玉米粒(Q) 3 Kg		大骨 1 Kg		33	油脂類	2.5
		青蔥 0.2 Kg	前腿肉片 2 Kg	洋蔥 1 Kg		薑絲 0.2 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		紅蔥頭(切碎) 0.2 Kg	韓式泡菜 2 Kg	胡蘿蔔 1 Kg				43.5	乳品類	0.0
			木耳 1 Kg					熱量：		
			胡蘿蔔 1 Kg					897		
			蒜末 0.2 Kg							
10月29日	地瓜飯	醬爆雞丁	校園滷味	如意水餃(*2)	木須有機高麗菜	番茄蛋花湯	光泉優酪乳	醣類：	全穀雜糧類	7
		骨腿丁CAS) 18 Kg	大溪黑豆干 6 Kg	熟水餃 382 個	有機高麗菜 11 Kg	牛蕃茄 4 Kg		122.1	豆魚蛋肉類	2.7
		彩椒 3 Kg	米血 4 Kg	蒜泥 0.1 Kg	胡蘿蔔 1 Kg	洗選蛋G 3 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.5
		洋蔥 2 Kg	杏鮑菇 3 Kg		木耳絲 0.3 Kg	高麗菜 2 Kg		32.4	油脂類	2.5
		照燒醬 1 罐	胡蘿蔔 1 Kg		蒜末 0.2 Kg	大骨 1 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		蒜仁 0.2 Kg	薑片 0.2 Kg			洋蔥 0.5 Kg		40.8	乳品類	0.8
						青蔥 0.2 Kg		熱量：		
								943.2		
10月30日	白米飯	西班牙大鍋飯	麻藥雞蛋	洋芋青蔬	有機青松菜	瓠瓜排骨湯	鮮奶	醣類：	全穀雜糧類	6.5
		魷魚圈Q 8 Kg	白煮蛋 191 個	冷凍青花菜 10 Kg	有機青松菜 9 Kg	蒲瓜(大丁) 7 Kg		117.1	豆魚蛋肉類	3.1
		清雞肉丁*CAS 6 Kg	海帶根 3 Kg	馬鈴薯 3 Kg	蒜末 0.2 Kg	小排骨*米迪M 2 Kg		脂肪：	蔬菜類	2.0
		洋菇罐頭 4 罐	洋蔥 1 Kg	彩椒 1.5 Kg		薑片 0.2 Kg		34.4	油脂類	2.5
		玉米粒(Q) 2 Kg	味醃 1 罐	碎培根 1 Kg				蛋白質：	水果類	0.0
		彩椒 2 Kg	紅辣椒(50g) 1 包	生腰果 0.5 Kg				43.1	乳品類	0.8
		毛豆仁 1 Kg	熟白芝麻 20 g	蒜末 0.2 Kg				熱量：		
		胡蘿蔔 1 Kg	青蔥 0.2 Kg	粗粒黑胡椒 Kg				950.4		
		薑黃粉 50 g								
		蒜末 0.2 kg	蒜仁 0.2 Kg							
10月31日	玉米香鬆飯	主廚BBQ雞翅	什錦四季豆	瑪格莉特炒蛋	有機銀芽	綠豆地瓜湯		醣類：	全穀雜糧類	6.5
		雞翅(CAS) 191 支	冷凍四季豆 6 Kg	洗選蛋G 10 Kg	有機豆芽菜 9 Kg	履歷地瓜(中丁) 5 Kg		105	豆魚蛋肉類	3.0
		烤肉醬(240g) 2 瓶	前腿肉片 2 Kg	牛蕃茄(去蒂頭) 6 Kg	木耳絲 1 Kg	二砂糖 4 包		脂肪：	蔬菜類	1.5
			秀珍菇 1.5 Kg	單色乳酪絲 2 包	胡蘿蔔 1 Kg	綠豆 3 Kg		27.5	油脂類	2.5
			胡蘿蔔 1.5 Kg	九層塔 0.2 Kg	韭菜 0.5 Kg			蛋白質：	水果類	0.0
			新鮮玉米筍 1.5 Kg	粗粒黑胡椒(KG) Kg				35.5	乳品類	0.0
			蒜末 0.2 Kg					熱量：		
								809.5		
11月1日	白米飯	香酥鮮魚佐莎莎醬	紅燒油豆腐	小瓜鮮燴	有機黑葉白菜	新竹米粉湯		醣類：	全穀雜糧類	6.5
		鯊魚片CAS) 191 片	小三角油豆腐 12 Kg	小黃瓜 6 Kg	有機黑葉白菜 9 Kg	高麗菜 2 Kg		105.5	豆魚蛋肉類	4.5
		現榨檸檬汁 100 毫升	洋蔥 2 Kg	杏鮑菇 3 Kg	蒜末 0.2 Kg	米粉 1.5 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.6
		牛蕃茄 2 Kg	毛豆仁 1 Kg	魷魚圈Q 3 Kg		前腿肉絲 1 Kg		35	油脂類	2.5
		地瓜粉 2 Kg	胡蘿蔔 1 Kg	胡蘿蔔 1 Kg		胡蘿蔔 0.3 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		彩椒 1 Kg	青蔥 0.1 Kg	蒜末 0.2 Kg		紅蔥頭 0.2 Kg		46.1	乳品類	0.0
		洋蔥 0.5 Kg	乾香菇朵 0.1 Kg			青蔥 0.1 Kg		熱量：		
		九層塔 0.2 Kg				乾香菇朵 0.1 Kg		921.4		
		蒜末 0.2 Kg				冬蝦 0.1 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產地皆為台灣

2024/8/27

本產品含有 蛋類、魚類、堅果、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

午餐執事：

教師黃月靜
午餐執事

校長：

大城國中趙士瑩
校長