

彰化縣大城鄉大城國中 113學年度第一學期第11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			
								醣類:	全穀雜糧類		
11月4日 星期一	白米飯	薑母鴨	紅燒嫩腐	什錦燴三鮮	有機味美菜	蘿蔔玉米湯		醣類:	全穀雜糧類	7	
		鴨丁(Q) 18 Kg	大四面油豆腐(55g) 191 個	冷凍青花菜(CAS) 8 Kg	有機味美菜 9 Kg	白蘿蔔(大丁) 4 Kg		112	豆魚蛋肉類	3.0	
		米血切丁(CAS) 3 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg	洋蔥(中丁) 2 Kg	蒜末 0.2 Kg	新鮮玉米(切段) 3 Kg		脂肪:	蔬菜類	1.4	
		薑汁(約500ml) 1 瓶	青蔥 0.2 Kg	中肉片 1 Kg		大骨 2 Kg		27.5	油脂類	2.5	
		薑片 0.2 Kg	乾香菇(Kg) 0.1 Kg	蝦仁(Q) 1 Kg		薑絲 0.2 Kg		蛋白質:	水果類	0.0	
麻油(3L*桶) 桶		魷魚圈Q 1 Kg				36.4	乳品類	0.0			
餐數	181			胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg			熱量:		841.1		
		蒜末 0.2 Kg									
11月5日 星期二	蕎麥飯(蕎麥2K)	日式薑汁燒豬排	炸物雙拼	秋葵蒸蛋	三絲有機銀芽	巧達濃湯	鮮奶	醣類:	全穀雜糧類	7	
		薑汁(ml) 300 毫升	麥克雞塊 380 個	洗選蛋G 10 Kg	有機豆芽菜 9 Kg	馬鈴薯(小丁) 3 Kg			118.6	豆魚蛋肉類	3.4
		新鮮帶骨豬排*醃 190 片	薯條 6 Kg	蒸蛋紙(張) 8 張	木耳絲 1 Kg	南瓜(小丁) 2 Kg			脂肪:	蔬菜類	0.8
		新鮮鳳梨(個) 1 個		秋葵 2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	洗選蛋G 2 Kg			35.9	油脂類	2.5
		薑絲 0.2 Kg			韭菜(切段) 0.5 Kg	玉米粒(Q) 1 Kg			蛋白質:	水果類	0.0
			蒜末 0.2 Kg	玉米濃湯粉 1 包		45	乳品類	0.8			
餐數	181					洋蔥(中丁) 1 Kg	熱量:		977.5		
						胡蘿蔔(小丁) 1 Kg					
						粗粒黑胡椒(KG) Kg					
11月6日 星期三	黃油麵(30K)	廣東炒麵	鮮蝦河粉	什錦白花	薑香有機苜荳芽	酸辣湯	養樂多優酪乳	醣類:	全穀雜糧類	7	
		高麗菜(粗絲) 5.5 Kg	鮮蝦河粉(國產) 191 條	冷凍白花菜(CAS) 12 Kg	有機苜荳芽 9 Kg	豬血 3 Kg			124.6	豆魚蛋肉類	1.8
		前腿肉絲 3 Kg	東泉辣椒醬 1 罐	前腿肉片 3 Kg	薑絲 0.2 Kg	木耳絲 1 Kg			脂肪:	蔬菜類	2.0
		魷魚圈(KG)Q 3 Kg		胡蘿蔔(切片) 1 Kg		金針菇 1 Kg			27.9	油脂類	2.5
		豆芽菜 2 Kg		洋菇罐頭(425g) 1 罐		前腿肉絲 1 Kg			蛋白質:	水果類	0.0
油蔥酥(600g) 1 包		蒜末 0.2 Kg		洗選蛋 1 Kg		35	乳品類	0.8			
餐數	181					胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	熱量:		889.5		
						脆筍絲(醃) 1 Kg					
						薄豆腐(大丁) 1 盤					
11月7日 星期四	薏仁飯(薏仁2K)	香酥鮭魚	宜蘭西魯肉	肉燥滷蛋	蒜香有機青江菜	鳳梨銀耳甜湯	綜合堅果隨身包	醣類:	全穀雜糧類	7	
		無刺鮭魚片(H*Q) 188 片	大白菜(切片) 10 Kg	白煮蛋 188 個	有機青江菜 9 Kg	二砂糖 2 包			114	豆魚蛋肉類	3.0
		地瓜粉(KG) 1 Kg	前腿肉絲 2 Kg	碎豆干丁 2 Kg	蒜末 0.2 Kg	冰糖 2 Kg			脂肪:	蔬菜類	1.2
		沙拉油(18L*桶) 1 桶	洗選蛋G 2 Kg	豬絞肉 2 Kg		枸杞 30 g			27.5	油脂類	2.5
			金針菇 0.6 Kg	紅蔥頭(切碎) 0.2 Kg		鳳梨罐頭 1 罐			蛋白質:	水果類	0.2
	胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg			乾白木耳 0.5 Kg		36.2	乳品類	0.0			
餐數	181					蓮子 0.5 Kg	熱量:		848.3		
						桂圓肉 0.3 Kg					
11月8日 星期五	白米飯	黑胡椒雞丁	韓式雜菜	醬燒豆包	彩繪有機高麗菜	雪花南瓜湯		醣類:	全穀雜糧類	7	
		骨髓(骨髓丁CAS) 15.5 Kg	韓式冬粉(500g) 5 包	炸豆包 167 個	有機高麗菜 9.5 Kg	金針菇 3.5 Kg		112.5	豆魚蛋肉類	3.7	
		彩椒 1.8 Kg	金針菇 1.8 Kg	青蔥 0.2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.8 Kg	南瓜(小丁) 2.5 Kg		脂肪:	蔬菜類	1.5	
		洋蔥(大丁) 0.8 Kg	洋蔥(切細絲) 1.3 Kg	乾香菇絲 0.1 Kg	木耳絲 0.3 Kg	中骨 1.7 Kg		31	油脂類	2.5	
		毛豆仁 0.4 Kg	熟白芝麻 20 g		蒜末 0.2 Kg	洗選蛋 1.7 Kg		蛋白質:	水果類	0.0	
餐數	181					洋蔥(切絲) 0.8 Kg	熱量:		894.6		
						青蔥 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、甲殼類、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

校長:

大城國中趙士瑩
校長