

# 彰化縣大城鄉大城國中 113學年度第一學期第12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11日 星期一	白米飯	甘藷甜燒豬柳	關東煮	花枝丸	蒜香有機油江菜	番茄蛋花湯		醣類:	全穀雜糧類	7	
		前腿豬柳 15 Kg	白蘿蔔(大丁) 6 Kg	魷魚丸(CAS) 382 個	有機油江菜 9 Kg	牛蕃茄(去蒂頭) 3 Kg		112	豆魚蛋肉類	3.0	
		履歷地瓜(切粗絲) 3 Kg	小黑輪條(CAS) 3 Kg	海苔絲(50g) 1 包	蒜末 0.2 Kg	洗選蛋G 3 Kg		脂肪:	蔬菜類	1.4	
		生香菇(切) 1 Kg	金針菇 3 Kg			中骨*陸輝 2 Kg		27.5	油脂類	2.5	
		洋蔥(粗絲) 1 Kg	冷凍玉米筍 2 Kg			薑絲 0.2 Kg		蛋白質:	水果類	0.0	
		紹興酒 1 瓶	胡蘿蔔(大丁) 1 Kg			青蔥 0.1 Kg		36.4	乳品類	0.0	
餐數	181	青蔥 0.2 Kg	青蔥 0.2 Kg				熱量:		841.1		
			柴魚片(300g/包) 包								
11月12日 星期二	燕麥飯(燕麥2K)	燒烤雞翅	韓式部隊鍋	胡蘿蔔炒蛋	飄香有機嫩葉白菜	冬瓜雞湯	鮮奶	醣類:	全穀雜糧類	7	
		雞翅(CAS) 191 支	王子麵 24 包	洗選蛋G 9 Kg	有機嫩葉白菜 9 Kg	冬瓜(大丁) 4 Kg		118.6	豆魚蛋肉類	3.4	
			起司片 16 片	玉米粒(Q) 3 Kg	薑絲 0.2 Kg	骨腿丁CAS 3 Kg			脂肪:	蔬菜類	0.8
			高麗菜(切片) 5.5 Kg	胡蘿蔔(切絲) 3 Kg		蛤仔(Q) 0.5 Kg			35.9	油脂類	2.5
			韓國年糕條(500g) 4 包	青蔥 0.2 Kg		薑片 0.2 Kg			蛋白質:	水果類	0.0
			韓式泡菜 2 Kg						45	乳品類	0.8
餐數	181		薄豆腐(大丁) 1 盤				熱量:		977.5		
			胡蘿蔔(切片) 0.6 Kg								
11月13日 星期三	白米飯	蔥爆肉片	海帶三絲	油蔥蒸蛋	鐵板有機銀芽	魷魚羹湯		醣類:	全穀雜糧類	7	
		前腿肉片 15 Kg	海帶絲(切段) 6 Kg	洗選蛋G 10 Kg	有機豆芽菜 9 Kg	大白菜(切片) 3 Kg		115	豆魚蛋肉類	3	
		彩椒 2 Kg	粗豆干絲 3.5 Kg	蒸蛋紙(張) 8 張	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	水發魷魚 2 Kg		脂肪:	蔬菜類	2.0	
		洋蔥(大丁) 1 Kg	前腿肉絲 2 Kg	南瓜(小丁) 3 Kg	韭菜(切段) 1 Kg	金針菇 1 Kg		27.5	油脂類	2.5	
		青蔥 0.2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	油蔥酥(600g) 1 包	粗粒黑胡椒(KG) Kg	洗選蛋G 1 Kg		蛋白質:	水果類	0.0	
			青蔥 0.2 Kg			胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg		37	乳品類	0.0	
餐數	181						熱量:		855.5		
11月14日 星期四	藜麥飯(紅藜麥1kg)	香酥肉魚	紅燒油豆腐	小瓜鮮繪	蒜香有機高麗菜	新竹米粉湯	履歷豆奶(中央)	醣類:	全穀雜糧類	7	
		肉魚(CAS) 191 尾	小三角油豆腐 12 Kg	小黃瓜 6 Kg	有機高麗菜 11 Kg	豆芽菜 2 Kg		114	豆魚蛋肉類	3.0	
		地瓜粉(KG) 2 Kg	洋蔥(切絲) 2 Kg	杏鮑菇(頭*kg) 3 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	米粉 1.5 Kg			脂肪:	蔬菜類	1.2
		沙拉油(18L*桶) 1 桶	毛豆仁 1 Kg	魷魚圈(KG)Q 3 Kg	蒜末 0.2 Kg	前腿肉絲 1 Kg			27.5	油脂類	2.5
			胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	胡蘿蔔(切片) 1 Kg		胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg			蛋白質:	水果類	0.2
			青蔥 0.1 Kg	蒜末 0.2 Kg		紅蔥頭(切碎) 0.2 Kg			36.2	乳品類	0.0
餐數	181						熱量:		848.3		
11月15日 星期五	炒麵(黃油麵33K)	肉絲炒麵	香酥雞腿	馬拉糕	有機青江菜	冬瓜仙草蜜	小象麵包	醣類:	全穀雜糧類	7	
		高麗菜(切片) 5 Kg	棒棒腿D6*CAS 200 支	卡好馬拉糕 200 個	有機青江菜 9 Kg	冬瓜糖塊 4 個		112.5	豆魚蛋肉類	3.7	
		前腿肉絲 3 Kg	地瓜粉(KG) 2 Kg		蒜末 0.2 Kg	粉圓 3 Kg			脂肪:	蔬菜類	1.5
		胡蘿蔔(切絲) 2 Kg				二砂糖(1Kg*包) 2 包			31	油脂類	2.5
		青蔥 0.2 Kg				仙草凍(5k*包)兼L 2 包			蛋白質:	水果類	0.0
		紅蔥頭(切碎) 0.2 Kg							41.4	乳品類	0.0
餐數	181						熱量:		894.6		

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

午餐執事:

黃月靜  
午餐執事

校長:

大城國中 趙士瑩  
校長