

彰化縣大城鄉大城國中 113學年度第一學期第13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		
11月18日 星期一 餐費181	白米飯	老爺燉豬腳 前腿肉丁 12 Kg 豬腳丁(不要蹄) 6 Kg 水煮花生 0.6 Kg 青蔥 0.1 Kg 蒜仁 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	玉米四寶 玉米粒(Q) 4.5 Kg 馬鈴薯(小丁) 3.5 Kg 豬絞肉 3 Kg 胡蘿蔔(小丁) 2 Kg 蝦仁(Q) 2 Kg 碎脯 1 Kg 生腰果 0.5 Kg	蠔豆腐煲 薄豆腐(大丁4.2K) 3 盤 洋蔥(中丁) 1.5 Kg 三色豆(CAS) 0.5 Kg 生香菇(切) 0.5 Kg	有機味美菜 有機味美菜 9 Kg 蒜末(0.6K*包) 1 包	冬菜鴨湯 鮮筍(切片) 5.5 Kg 鴨丁(Q) 3 Kg 冬粉(Kg*小捆) 1 Kg 冬菜(200g*罐) 1 罐		醣類： 121 脂肪： 34 蛋白質： 46.6 熱量： 976.4	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.7 4.3 1.1 2.5 0.0 0.0
11月19日 星期二 餐費181	紫米飯(紫米2K)	洋芋燒雞 骨髓丁CAS 18 Kg 馬鈴薯(大丁) 3 Kg 洋蔥(中丁) 1 Kg 薑片 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	番茄炒蛋 洗選蛋G 10 Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 6 Kg 青蔥 0.2 Kg 蕃茄醬(700g*罐) 罐	花菜鮮菇 冷凍白花菜(CAS) 15 Kg 生香菇(切) 2 Kg 洋菇罐頭(425g) 2 罐 木耳絲 1 Kg 胡蘿蔔(切片) 1 Kg	蒜香有機青松菜 有機青松菜 9 Kg 蒜末 0.2 Kg	金茸三絲湯 大白菜(切片) 3 Kg 大骨 2 Kg 金針菇 2 Kg 前腿肉絲 1.5 Kg 木耳絲 0.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg	鮮奶	醣類： 121.6 脂肪： 34.4 蛋白質： 43.8 熱量： 971.2	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.7 3.1 2.3 2.5 0.0 0.8
11月20日 星期三 餐費181	白米飯	美味豬排 豪家里肌肉排 191 片	刈包 鮮奶刈包(45g) 191 個 酸菜絲(醃) 5 Kg 花生粉 0.6 Kg 糖粉 0.3 Kg	嫩炒海帶根 海帶根 9.5 Kg 前腿肉絲*米迪M 1.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜末 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	有機青江菜 有機青江菜(切段*款) 9 Kg 蒜末 0.2 Kg	古早味鹹粥 鮮筍(切絲) 5 Kg 豬絞肉 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 芹菜(去葉) 0.3 Kg 青蔥 0.2 Kg 紅蔥頭(切碎) 0.2 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.2 Kg 蝦米(冬蝦) 0.2 Kg	旺仔小饅頭	醣類： 125.5 脂肪： 23 蛋白質： 32 熱量： 837	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.8 2.1 1.7 2.5 0.0 0.0
11月21日 星期四 餐費181	南瓜飯(南瓜去皮小丁2K)	香酥鮮魚佐莎莎醬 去刺烏魚片(Q) 191 片 現榨檸檬汁(ml) 108.6 毫升 牛蕃茄(去蒂頭) 2 Kg 地瓜粉(KG) 2 Kg 彩椒 1 Kg 洋蔥(小丁) 0.6 Kg 九層塔 0.2 Kg 蒜末 0.2 Kg	薑燒油腐 小三角油豆腐 10 Kg 生香菇(切) 2 Kg 彩椒 1 Kg 薑片 0.2 Kg 青蔥(切段) 0.1 Kg	焗汁蔬菜 冷凍青花菜(CAS) 9 Kg 馬鈴薯(中丁) 5.5 Kg 清雞肉丁 3 Kg 杏鮑菇(頭) 2.5 Kg 玉米濃湯粉(1K) 1 包 洋蔥(中丁) 1 Kg 胡蘿蔔(中丁) 1 Kg	蒜香有機高麗菜 有機高麗菜 11 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜末 0.2 Kg 0.2 Kg	藥膳排骨湯 小排骨 3 Kg 米血切丁(CAS) 2 Kg 秀珍菇 2 Kg 十全藥膳排骨包 2 包 素皮絲 1 Kg 薑片 0.2 Kg	養樂多優酪乳	醣類： 128.6 脂肪： 33.9 蛋白質： 43.9 熱量： 995.1	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.3 3.0 1.9 2.5 0.0 0.8
11月22日 星期五 餐費181	白米飯	粉蒸雞肉 骨髓丁CAS 15 Kg 清雞肉丁 3 Kg 鹽蒸地瓜(大丁) 3 Kg 蒸肉粉(600g) 2 包 小米 0.5 Kg 青蔥 0.2 Kg	碎脯玉米蛋 洗選蛋G 9 Kg 碎脯 3 Kg 玉米粒(Q) 2 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	冬瓜燴肉片 冬瓜(大丁) 12 Kg 金針菇 2 Kg 前腿肉片 2 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.6 Kg 木耳絲 0.3 Kg 薑絲 0.2 Kg	鐵板有機銀芽 有機豆芽菜 9 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 韭菜(切段) 1 Kg 蒜末 0.2 Kg 粗粒黑胡椒(KG) Kg	蘿蔔豚骨湯 白蘿蔔(中丁) 5 Kg 中骨 1.5 Kg 蛤仔(Q) 1 Kg 薑片 0.1 Kg		醣類： 123 脂肪： 28.5 蛋白質： 39.4 熱量： 906.1	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.6 3.2 1.8 2.5 0.0 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：

約用李美瑤

午餐執秘：

黃月靜

校長：

大城國中 校長 趙士瑩