

彰化縣大城鄉大城國中 113學年度第一學期第14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25日 星期一	白米飯	蒜香蒸排骨	蝦仁南瓜炒蛋	嫩炒桂竹筍	有機小松菜	味噌豆腐湯		醣類： 121 脂肪： 34 蛋白質： 46.6 熱量： 976.4	全穀雜糧類 4.3 豆魚蛋肉類 1.1 蔬菜類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	7.7
		前腿肉丁 12 Kg	洗選蛋(粒)G素 20 粒	桂竹筍(切段) 10 Kg	有機小松菜 11 Kg	中骨 2 Kg				
		小排骨 6 Kg	洗選蛋G 9 Kg	前腿肉絲 2 Kg	蒜末 0.6 Kg	味噌(1K) 2 包				
		紅辣椒 10 g	南瓜(切片) 3 Kg	木耳絲 1 Kg		薄豆腐(小丁) 2 盤				
		青蔥 0.2 Kg	蝦仁(Q) 2 Kg	紅辣椒 10 g		薑絲 0.2 Kg				
		蒜末 0.2 Kg	青蔥 0.2 Kg			乾海芽 0.1 Kg				
						柴魚片 包				
11月26日 星期二	胚芽飯(胚芽米2K)	普羅旺斯燉肉	螞蟻上樹	蔥燒豆腐	鐵板有機銀芽	剝皮辣椒雞	鮮奶	醣類： 121.6 脂肪： 34.4 蛋白質： 43.8 熱量： 971.2	全穀雜糧類 3.1 豆魚蛋肉類 2.3 蔬菜類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.8	6.7
		前腿肉丁 15 Kg	高麗菜(粗絲) 5.5 Kg	洋蔥(中丁) 3 Kg	有機豆芽菜 11 Kg	冬瓜(中丁) 4 Kg				
		馬鈴薯(大丁) 3 Kg	冬粉 3 Kg	薄豆腐(4.2K) 3 盤	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	骨腿丁CAS 3 Kg				
		牛蕃茄(去蒂頭) 2 Kg	豬絞肉 3 Kg	豬絞肉 2 Kg	韭菜(切段) 1 Kg	剝皮辣椒(380g) 2 罐				
		洋蔥(大丁) 1 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	胡蘿蔔(切片) 1 Kg	粗粒黑胡椒(KG) Kg	蛤仔(Q) 1 Kg				
	粗粒黑胡椒(KG) Kg	木耳絲 0.6 Kg	青蔥(珠) 0.2 Kg	蒜末 0.2 Kg	薑片 0.2 Kg	蒜仁 0.1 Kg				
		青蔥 0.2 Kg	蒜末 0.2 Kg							
11月27日 星期三	長糯米(17K)	油飯	滷翅小腿	青花拌鮮魷	彩繪有機高麗菜	玉米蛋花湯	津津多果綜合果汁	醣類： 125.5 脂肪： 23 蛋白質： 32 熱量： 837	全穀雜糧類 2.1 豆魚蛋肉類 1.7 蔬菜類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	7.8
		前腿肉絲 6 Kg	翅小腿(支*大成) 191 支	冷凍青花菜(CAS) 12 Kg	有機高麗菜(片) 13 Kg	玉米粒(Q) 4 Kg				
		紅蔥頭(切碎) 0.3 Kg	大溪黑豆干丁 3 Kg	魷魚圈(KG) 3 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	洗選蛋G 3 Kg				
		蝦米(冬蝦) 0.3 Kg	白蘿蔔(大丁) 2 Kg	金針菇 1 Kg	木耳絲 0.3 Kg	中骨 2 Kg				
		薑片 0.3 Kg	蒜末 0.2 Kg	胡蘿蔔(切片) 1 Kg	蒜末 0.2 Kg	青蔥(珠) 0.2 Kg				
	乾香菇朵(Kg) 0.2 Kg		青蔥(切段) 0.2 Kg	薑絲 0.2 Kg						
			蒜末 0.2 Kg							
11月28日 星期四	五穀飯(五穀米2K)	麻婆魚丁	雙色地瓜球	大阪燒高麗菜	有機萵苣	蘿蔔肉羹湯		醣類： 128.6 脂肪： 33.9 蛋白質： 43.9 熱量： 995.1	全穀雜糧類 3.0 豆魚蛋肉類 1.9 蔬菜類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.8	7.3
		鯊魚丁 20 Kg	地瓜球(個) 191 個	高麗菜(切片) 9 Kg	有機萵苣 11 Kg	白蘿蔔(粗絲) 5 Kg				
		豬絞肉 2 Kg	紫地瓜球(個) 191 個	洗選蛋G 3 Kg	蒜末 0.2 Kg	前腿肉絲 2 Kg				
		薄豆腐(4.2K) 1 盤	彩色蝦餅(600g) 2 包	洋蔥(切絲) 2 Kg		木耳絲 1 Kg				
		青蔥 0.2 Kg	沙拉油(18L*桶) 1 桶	柴魚片(110g/包) 1 包		金針菇 1 Kg				
		胡蘿蔔(切絲) 1 Kg		胡蘿蔔(切絲) 1 Kg		鮮筍(切絲) 1 Kg				
		海苔粉(50g) 1 包		九層塔 0.2 Kg		沙茶醬(737g/罐) 罐				
11月29日 星期五	白米飯	鹽酥雞	香Q滷蛋	鍋貼	有機包心白菜	紅豆湯圓	柳丁	醣類： 123 脂肪： 28.5 蛋白質： 39.4 熱量： 906.1	全穀雜糧類 3.2 豆魚蛋肉類 1.8 蔬菜類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	7.6
		骨腿丁CAS 18 Kg	滷蛋(粒) 191 個	煎熟鍋貼(28g*粒) 382 粒	有機包心白菜 13 Kg	小紅白湯圓(0.6k) 3 包				
		甜不辣(切絲*AS) 3 包		蒜泥 0.1 Kg	木耳絲 1 Kg	二砂糖 2 包				
		地瓜粉 2 Kg			胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	紅豆(履歷) 2 Kg				
		九層塔 0.2 Kg			蒜末 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產地皆為台灣

本產品含有 蛋類、魚類、牛奶、甲殼類，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：

李美瑤 黃月靜
午餐執秘

校長：

大城國中 趙士瑩
校長