

# 彰化縣大城鄉大城國中 113學年度第一學期第15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			
12月2日 星期一	白米飯	蘿蔔滷肉	蔬菜豆腐烘蛋	香濃巧克力捲	有機油江菜	鮮菇雞湯		醣類： 131.5 脂肪： 28.5 蛋白質： 40.3 熱量： 943.7	全穀雜糧類 8.4 豆魚蛋肉類 3.2 蔬菜類 1.1 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0		
		前腿肉丁 12 Kg	洗選蛋(粒)G素 20 粒	香濃巧克力卷(40g) 191 個	有機油江菜 11 Kg	骨髓丁CAS 3 Kg					
		白蘿蔔(中丁) 3 Kg	蒸蛋紙(張) 8 張		蒜末(0.6K*包) 1 包	杏鮑菇(頭切片) 2 Kg					
		帶皮肉丁 3 Kg	高麗菜(切絲) 4 Kg			蛤仔(Q) 1 Kg					
		小小豆輪 1 Kg	洗選蛋G 3 Kg			枸杞 0.1 Kg					
		胡蘿蔔(中丁) 1 Kg	馬鈴薯(切絲) 3 Kg			薑片 0.1 Kg					
青蔥 0.2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg										
餐費		薄豆腐 1 盤									
182		海苔絲(100g) 1 包									
12月3日 星期二	糙米飯(糙米2K)	花雕雞	海鮮冬瓜甕	醬香豆干香菇	有機皺葉白菜	綜合豬血湯		醣類： 91.5 脂肪： 34 蛋白質： 42.8 熱量： 843.2	全穀雜糧類 5.6 豆魚蛋肉類 4.3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0		
		骨髓丁CAS 18 Kg	冬瓜(大丁) 7 Kg	豆干片 10 Kg	有機皺葉白菜 11 Kg	豬血 6 Kg					
		杏鮑菇 3 Kg	水發魷魚 2 Kg	生香菇(切) 2 Kg	薑絲 0.2 Kg	熟小腸 2 Kg					
		彩椒 1 Kg	秀珍菇 2 Kg	前腿肉絲 2 Kg		中骨 1 Kg					
		紹興酒 1 瓶	前腿肉片 1.5 Kg	九層塔 0.2 Kg		韭菜 0.5 Kg					
		蒜仁 0.1 Kg	胡蘿蔔(切片) 1 Kg	蒜末 0.2 Kg							
	魷魚圈(KG)Q 1 Kg										
餐費		蝦皮 0.1 Kg									
181		薑片 0.1 Kg									
12月4日 星期三	白油麵(30K)	義大利肉醬	香酥雞排	酥香花椰菜	彩繪有機高麗菜	玉米濃湯	小象麵包	醣類： 115 脂肪： 25 蛋白質： 33.5 熱量： 819	全穀雜糧類 7 豆魚蛋肉類 2.5 蔬菜類 2.0 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0		
		豬絞肉 6 Kg	無骨香雞排60g 191 片	冷凍青花菜(CAS) 15 Kg	有機高麗菜 13 Kg	玉米粒(Q) 4 Kg					
		馬鈴薯(小丁) 5 Kg		蒜頭酥(600g*包) 1 包	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	玉米濃湯粉(1K) 2 包					
		牛蕃茄(去蒂頭) 4 Kg		麵包粉(500g) 1 包	木耳絲 0.3 Kg	洗選蛋G 2 Kg					
		洋蔥(小丁) 3 Kg		無鹽奶油(小)100g 1 條	蒜末 0.2 Kg	螺旋麵(500g*包) 2 包					
		蕃茄醬(3L*歐美特) 1 罐		蒜末 0.2 Kg		洋蔥(小丁) 1 Kg					
蘑菇醬(2.7K*罐) 1 罐				碎培根(津谷*CAS) 1 Kg							
餐費		月桂葉(20g) 1 包									
183		蒜末 0.2 Kg									
12月5日 星期四	紫米飯(紫米2K)	蒲燒鯛魚	砂鍋獅子頭	塔香海茸	韭香有機銀芽	糯米雞湯	鮮奶	醣類： 132.6 脂肪： 31.4 蛋白質： 40.9 熱量： 976.6	全穀雜糧類 7.6 豆魚蛋肉類 2.5 蔬菜類 1.8 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.8		
		蒲燒鯛魚45g 191 片	獅子頭(30g*CAS) 191 個	海茸(切小段) 9.5 Kg	有機豆芽菜 11 Kg	馬鈴薯(大丁) 4 Kg					
		豆芽菜 2 Kg	大白菜(切片) 6 Kg	前腿肉絲 1.5 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	骨髓丁CAS 3 Kg					
		熟白芝麻(90g分裝) 1 包	木耳絲 1 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	韭菜(切段) 1 Kg	圓糯米O 1 Kg					
			胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	紅辣椒(10g) 1 包	蒜末 0.2 Kg	紅棗(50g分裝) 1 包					
			乾香菇絲(Kg) 0.1 Kg	九層塔 0.1 Kg		枸杞(10g分裝) 1 包					
				蒜仁 0.2 Kg							
餐費											
181											
12月6日 星期五	白米飯	當歸鴨麵線	番茄炒蛋	小瓜炒玉米筍	有機黑葉白菜	冬瓜魚丸湯		醣類： 113.5 脂肪： 26 蛋白質： 34.6 熱量： 826.4	全穀雜糧類 7 豆魚蛋肉類 2.7 蔬菜類 1.7 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0		
		鴨丁(Q) 15.5 Kg	洗選蛋G 8.5 Kg	小黃瓜 7 Kg	有機黑葉白菜 9.5 Kg	冬瓜(中丁) 4 Kg					
		當歸藥膳包 3 包	牛蕃茄(去蒂頭) 5 Kg	冷凍玉米筍 1.8 Kg	薑絲 0.2 Kg	小虱目魚丸(Q) 2.5 Kg					
		米血切丁(CAS) 2.5 Kg	青蔥 0.2 Kg	前腿肉片 1.8 Kg		大骨 1 Kg					
		紅麵線(切) 1.8 Kg	蕃茄醬(700g*罐) 罐	胡蘿蔔(切片) 0.8 Kg		薑片 0.1 Kg					
		枸杞(20g分裝) 1 包		生腰果 0.4 Kg							
餐費											
156											

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

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

午餐執秘：

黃月靜  
午餐執秘

校長：

大城國中趙小雲  
校長