

彰化縣大城鄉大城國中 113學年度第一學期第16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9日 星期一	白米飯	鐵板豬柳	起司洋芋	滷豆包	有機油江菜	黃瓜排骨湯		醣類：	全穀雜糧類	7.5
		前腿豬柳*米迪M 15 Kg	冷凍青花菜(CAS) 8 Kg	炸豆包(個*彰南) 191 個	有機油江菜(切段*武哥) 10 Kg	胡瓜(大丁) 7 Kg		120	豆魚蛋肉類	4.1
		豆干片*榮洲L 3 Kg	馬鈴薯(大丁) 6 Kg		蒜末(0.6K*包) 1 包	中骨*陸輝 2 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.5
		洋蔥(粗絲) 1.5 Kg	清雞肉丁*CAS罐陸 2 Kg			胡蘿蔔(切片) 1 Kg		33	油脂類	2.5
		胡蘿蔔(切片) 1 Kg	單色乳脂絲(1K*華冠) 2 包					蛋白質：	水果類	0.0
		黑胡椒醬(850g*罐) 1 罐	胡蘿蔔(切片) 1 Kg					45.2	乳品類	0.0
		青蔥 0.2 Kg	蒜末 0.2 Kg					熱量：		
								957.8		
餐數 184										
12月10日 星期二	燕麥飯(燕麥2K)	照燒雞丁	番茄炒蛋	培根花椰菜	有機皺葉白菜	大馬肉骨茶	果汁時刻葡萄汁	醣類：	全穀雜糧類	6.5
		骨髓(骨髓丁CAS) 18 Kg	牛蕃茄(去蒂頭) 8 Kg	冷凍青花菜(CAS) 15 Kg	有機皺葉白菜(切段) 10 Kg	金針菇 4 Kg		119.1	豆魚蛋肉類	3.3
		洋蔥(中丁) 3 Kg	洗選蛋G 8 Kg	碎培根(津谷*CAS) 3 Kg	薑絲 0.2 Kg	米血切丁(CAS) 2 Kg		脂肪：	蔬菜類	2.4
		彩椒 1.5 Kg	青蔥 0.2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg		軟骨丁*陸輝 2 Kg		35.4	油脂類	2.5
		照燒醬(1.2K*小膠坊) 1 罐	蕃茄醬(700g*罐) 罐	蒜末 0.2 Kg		肉骨茶包 2 包		蛋白質：	水果類	0.0
		熟白芝麻(20g分裝) 1 包				薑片 0.2 Kg		44.9	乳品類	0.8
						蒜仁 0.1 Kg		熱量：		
								974.6		
餐數 181										
12月11日 星期三	白米飯	高麗菜鹹飯	檸檬雞柳條(*2)	東山滷味	有機青松菜	蘿蔔貢丸湯	養樂多優酪乳	醣類：	全穀雜糧類	6.5
		前腿肉絲*米迪M 6 Kg	檸檬雞柳條(條*大成)CAS 382 條	大溪風豆干(切9丁*第L) 7 Kg	有機青松菜(切段*武哥) 10 Kg	白蘿蔔(大丁) 4 Kg		104.5	豆魚蛋肉類	3.0
		高麗菜(切片) 6 Kg		杏鮑菇(頭*kg) 3 Kg	蒜末 0.2 Kg	小貢丸(嘉楠) 2.5 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.4
		麗麗地瓜(中丁*泡水) 2 Kg		海帶結 2 Kg		中骨*陸輝 1 Kg		27.5	油脂類	2.5
		紅蔥頭(切碎) 1 Kg		滷包 2 個				蛋白質：	水果類	0.0
		青蔥 0.2 Kg		胡蘿蔔(中丁) 1 Kg				35.4	乳品類	0.0
		乾香菇絲(Kg) 0.2 Kg						熱量：		
		蒜末 0.2 Kg						807.1		
餐數 186										
12月12日 星期四	蕎麥飯(蕎麥2K)	香酥鯖魚	打拋豬肉	黑貓肉包	韭香有機銀芽	海芽蛋花湯	鮮奶	醣類：	全穀雜糧類	6.5
		鯖魚(CAS)55g 191 片	現榨檸檬汁(ml) 200.01 毫升	鹽燒小肉包(30g*佳冠) 191 個	有機豆芽菜*淨芽 11 Kg	洗選蛋G 3 Kg		112.1	豆魚蛋肉類	2.5
			雞絞肉(細絞肉*米迪)M 6 Kg		胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	大骨*米迪M 1 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.0
			豆干丁*榮洲L 5 Kg		韭菜(切段) 1 Kg	乾海芽 0.2 Kg		31.4	油脂類	2.5
			牛蕃茄(去蒂頭) 3 Kg		蒜末 0.2 Kg	薑絲 0.2 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
			洋蔥(大丁) 1.5 Kg					37.9	乳品類	0.8
			九層塔 0.2 Kg					熱量：		
			蒜末 0.2 Kg					882.6		
餐數 181										
12月13日 星期五	白米飯	可樂雞翅	泡菜燒肉	玉米蒸蛋	有機黑葉白菜	綠豆芋圓湯		醣類：	全穀雜糧類	7.0
		雞翅(CAS) 191 支	大白菜(切片) 9.5 Kg	洗選蛋G 9 Kg	有機黑葉白菜(切段)武哥 10 Kg	綠豆O 3 Kg		111.5	豆魚蛋肉類	3.0
		可樂(2L*大) 1 瓶	韓國年糕絲(500g*包) 4 包	蒸蛋紙(張) 8 張	薑絲 0.2 Kg	二砂糖(1Kg*包) 2 包		脂肪：	蔬菜類	1.3
		熟白芝麻(20g分裝) 1 包	前腿肉片*米迪M 3 Kg	玉米粒(Q) 4 Kg		芋圓(600g*包) 2 包		27.5	油脂類	2.5
		蒜仁 0.1 Kg	洋蔥(中丁) 2 Kg	胡蘿蔔(小丁) 1 Kg		粉圓 1.5 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		薑片 0.1 Kg	韓式泡菜 2 Kg	柴魚片(110g/包) 包				36.3	乳品類	0.0
			青蔥 0.2 Kg					熱量：		
								838.7		
餐數 182										

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
營養師 李美瑤

午餐執秘：

黃月靜

校長：

大城國中趙士瑩