彰化縣大城鄉大城國中 113學年度第一學期第17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16日星期一	白米飯	鹽酥雞	四川麻辣燙	銀絲卷	有機黑葉白菜	蘿蔔排骨湯		醣類：118	全穀雜糧類	7.5
餐數181		骨腿(骨腿丁CAS) 18 Kg	鴨血(鴨血) 7 Kg	小銀絲卷(40g*大家) 191 個	有機黑葉白菜(切段)武哥 10 Kg	白蘿蔔(中丁) 4 Kg		脂肪：30	豆魚蛋肉類	3.5
		甜不辣(切絲)立品CAS 3 Kg	凍豆腐(大丁*葉)L 5 Kg		薑絲 0.2 Kg	小排骨*米迪M 2 Kg		蛋白質：40.6	蔬菜類	1.1
		地瓜粉(KG) 2 Kg	金針菇 3 Kg			新鮮玉米(切段) 2 Kg		熱量：904.4	油脂類	2.5
		九層塔 0.2 Kg	秀珍菇 2 Kg			薑片 0.2 Kg			水果類	0.0
		蒜末 0.2 Kg	非基改豆皮角 0.5 Kg						乳品類	0.0
			青蔥 0.2 Kg							
			豆瓣醬(2.8K*桶) 桶							
12月17日星期二	地瓜飯	獨門爆炒肉片	蜂蜜燒烤檸檬翅腿	翻滾番茄炒蛋	淺色蔬菜	海芽蛋花湯		醣類：109	全穀雜糧類	6.7
餐數								脂肪：32.5	豆魚蛋肉類	4.0
								蛋白質：43.1	蔬菜類	1.7
								熱量：900.9	油脂類	2.5
									水果類	0.0
									乳品類	0.0
12月18日星期三	寶島白飯	招牌黃金酥炸大雞排	台南府城肉醬	私藏日月潭茶香蛋	深色蔬菜	馬鈴薯濃湯	草莓麵包	醣類：121	全穀雜糧類	7.5
餐數181								脂肪：25.5	豆魚蛋肉類	2.6
								蛋白質：34.9	蔬菜類	1.7
								熱量：853.1	油脂類	2.5
									水果類	0.0
									乳品類	0.0
12月19日星期四	全穀飯	照燒無骨里肌肉	黃金脆薯	經典海霸王麻辣燙	淺色蔬菜	蘿蔔湯	鮮奶	醣類：116.1	全穀雜糧類	6.5
餐數181								脂肪：34.9	豆魚蛋肉類	3.2
								蛋白質：43.6	蔬菜類	1.8
								熱量：952.9	油脂類	2.5
									水果類	0.0
									乳品類	0.8
12月20日星期五	總匯海鮮雙拼什錦拌麵	和風香草雞翅	三杯魷魚圈	金門脆皮鍋貼	深色蔬菜	冬至湯圓燒仙草		醣類：109.5	全穀雜糧類	7
餐數181								脂肪：30	豆魚蛋肉類	3.5
								蛋白質：39.4	蔬菜類	0.9
								熱量：865.6	油脂類	2.5
									水果類	0.0
									乳品類	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

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：午餐秘書黃月靜

校長：大城國中校長趙士瑩