

彰化縣大城鄉大城國中 113學年度第二學期第8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		
								醣類：		
3月31日 星期一	白米飯	打拋豬肉	小瓜炒雞柳	玉米香鬆蒸蛋	蒜香青江菜	味噌豆腐湯		醣類：	全穀雜糧類	5.8
		現榨檸檬汁 200 毫升	小黃瓜 8 Kg	洗選蛋G 9 Kg	有機青江菜 10 Kg	高麗菜 2 Kg		94.5	豆魚蛋肉類	4.3
		豬絞肉 18 Kg	冷藏里肌肉 3 Kg	蒸蛋紙 8 張	蒜末 0.2 Kg	薄豆腐 2 盤		脂肪：	蔬菜類	1.5
		牛蕃茄 3 Kg	胡蘿蔔 2 Kg	玉米粒(Q) 3 Kg		味噌 1 盒		34	油脂類	2.5
		洋蔥 2 Kg	青蔥 0.2 Kg	味島香鬆 1 包		青蔥 0.2 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		九層塔 0.2 Kg	蒜末 0.2 Kg			乾海芽 0.1 Kg		43.2	乳品類	0.0
		蒜末 0.2 Kg			柴魚片 包		熱量：		856.8	
4月1日 星期二	五穀米(五穀米2K)	咖哩雞	青蔥炒蛋	海茸炒肉絲	有機荷葉白菜	翡翠魚丸湯		醣類：	全穀雜糧類	6.2
		清雞肉丁 15 Kg	洗選蛋G 9 Kg	海茸 9.5 Kg	有機荷葉白菜 10 Kg	小虱目魚丸 3 Kg		101.5	豆魚蛋肉類	3.6
		馬鈴薯 3 Kg	胡蘿蔔 4 Kg	前腿肉絲 2 Kg	蒜末 0.2 Kg	洗選蛋G 2 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.7
		洋蔥 2 Kg	青蔥 0.2 Kg	胡蘿蔔 1 Kg		翡翠 2 Kg		30.5	油脂類	2.5
		胡蘿蔔 2 Kg		九層塔 0.2 Kg		薑片 0.2 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		咖哩粉 1 盒		薑絲 0.2 Kg				39.3	乳品類	0.0
						熱量：		837.7		
4月2日 星期三	小烏龍麵(30K)	紅燒豬肉湯	麻辣鴨血	鍋貼2顆	有機小松菜		光泉優酪乳	醣類：	全穀雜糧類	5.9
		前腿肉丁 15 Kg	凍豆腐 8 Kg	煎熟鍋貼 382 粒	有機小松菜 10 Kg			104.6	豆魚蛋肉類	3.4
		白蘿蔔 4 Kg	鴨血 6 Kg	蒜泥 0.1 Kg	蒜末 0.2 Kg			脂肪：	蔬菜類	1.3
		牛蕃茄 3 Kg	金針菇 4 Kg					35.9	油脂類	2.5
		洋蔥 2 Kg	酸菜絲 2 Kg					蛋白質：	水果類	0.0
		胡蘿蔔 2 Kg	青蔥 0.2 Kg					43.3	乳品類	0.8
	青蔥 0.2 Kg	乾香菇絲 0.2 Kg				熱量：		914.7		
4月3日 星期四	國定假日							醣類：	全穀雜糧類	
								脂肪：	豆魚蛋肉類	
								蛋白質：	蔬菜類	
								熱量：	油脂類	
4月4日 星期五	清明節/兒童節							醣類：	全穀雜糧類	
								脂肪：	豆魚蛋肉類	
								蛋白質：	蔬菜類	
								熱量：	油脂類	

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、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：

教師兼 營養師 黃月靜

校長：

大城國中 校長 趙士瑩