彰化縣大城鄉大城國中 113學年度第二學期第9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		
4月7日星期一	白米飯	蔥爆肉片	鮮肉河粉	蒲瓜蝦皮	有機小松菜	番茄蛋花湯	鮮奶	醣類：130.1	全穀雜糧類	7.5
		前腿肉片 15.5 Kg	鮮肉河粉 168 條	蒲瓜 10.5 Kg	有機小松菜 9 Kg	牛蕃茄 3.5 Kg		脂肪：35.9	豆魚蛋肉類	3.4
		洋蔥 2 Kg		秀珍菇 2 Kg	蒜末 0.2 Kg	洗選蛋G 2.5 Kg		蛋白質：46.8	蔬菜類	1.6
		彩椒 2 Kg		前腿肉絲 2 Kg		大骨 1 Kg		熱量：1030.7	油脂類	2.5
		青蔥 0.2 Kg		乾香菇絲 0.2 Kg		青蔥 0.2 Kg			水果類	0.0
				蝦皮 0.2 Kg		薑絲 0.2 Kg			乳品類	0.8
餐數 158										
4月8日星期二	紫米飯(紫米2K)	照燒雞排	麻婆蒸蛋	黃瓜燴肉片	蒜香有機油江菜	結頭菜排骨湯		醣類：114.5	全穀雜糧類	7
		雞排 191 片	洗選蛋G 9 Kg	胡瓜 12 Kg	有機油江菜 10 Kg	結頭菜 8 Kg		脂肪：31	豆魚蛋肉類	3.7
		照燒醬 1 罐	蒸蛋紙(張) 8 張	金針菇 2 Kg	蒜末 0.2 Kg	中骨 2 Kg		蛋白質：41.8	蔬菜類	1.9
		蒜末 0.2 Kg	豬絞肉 3 Kg	前腿肉片 2 Kg		老薑片 0.2 Kg		熱量：904.2	油脂類	2.5
			毛豆仁 1 Kg	木耳絲 1 Kg					水果類	0.0
			青蔥 0.2 Kg	胡蘿蔔 1 Kg					乳品類	0.0
				薑絲 0.2 Kg						
餐數 182										
4月9日星期三	米粉(5K)	美味豬排	刈包	紅燒油腐	鐵板有機銀芽	湯圓米粉	茂谷	醣類：116.5	全穀雜糧類	6.5
		豪家里肌肉排 191 片	鮮奶刈包 191 個	小三角油豆腐 12 Kg	有機豆芽菜 11 Kg	小紅白湯圓 5 包		脂肪：29	豆魚蛋肉類	3.3
			酸菜絲 5 Kg	洋蔥 2 Kg	胡蘿蔔 1 Kg	高麗菜 5 Kg		蛋白質：37.5	蔬菜類	1.4
			香菜 1 兩	滷包 2 個	韭菜 1 Kg	前腿肉絲 3 Kg		熱量：877	油脂類	2.5
			花生粉 0.6 Kg	彩椒 1 Kg	蒜末 0.2 Kg	胡蘿蔔 1 Kg			水果類	0.8
			糖粉 0.3 Kg	青蔥 0.2 Kg		芹菜 0.3 Kg			乳品類	0.0
				蒜末 0.2 Kg		青蔥 0.2 Kg				
						紅蔥頭 0.2 Kg				
						乾香菇絲0.2Kg, 冬蝦0.2Kg				
餐數 185										
4月10日星期四	南瓜飯(南瓜去皮中丁2K)	香酥鮮魚	茶香滷蛋	花菜鮮菇	枸杞有機高麗菜	金茸三絲湯		醣類：122.5	全穀雜糧類	7.5
		去刺烏魚片(O) 191 片	白煮蛋 191 個	冷凍青花菜 15 Kg	有機高麗菜 12 Kg	大白菜 3 Kg		脂肪：24.5	豆魚蛋肉類	2.4
		地瓜粉(KG) 2 Kg	麥香紅 2 包	生香菇 2 Kg	枸杞 0.2 Kg	大骨 2 Kg		蛋白質：33.8	蔬菜類	2.0
			茶葉蛋滷包 2 包	洋菇罐頭 2 罐	蒜末 0.2 Kg	金針菇 2 Kg		熱量：845.7	油脂類	2.5
		沙拉油(18L*桶) 1 桶		木耳絲 1 Kg		前腿肉絲 1.5 Kg			水果類	0.0
				胡蘿蔔 1 Kg		木耳絲 0.3 Kg			乳品類	0.0
						胡蘿蔔 0.3 Kg				
餐數 181										
4月11日星期五	白米飯	蔥油蒸雞	番茄炒蛋	將軍大滷桶	有機蚵白菜	仙草粉圓	小蕃茄(*3)(每月一次)	醣類：127.5	全穀雜糧類	7.5
		骨腿丁 18 Kg	洗選蛋G 9 Kg	大溪黑豆干 6 Kg	有機蚵白菜 10 Kg	二砂糖 3 包		脂肪：30	豆魚蛋肉類	3.5
		洋蔥 2 Kg	牛蕃茄 6 Kg	米血 3 Kg	蒜末 0.2 Kg	粉圓 3 Kg		蛋白質：40.7	蔬菜類	1.2
			蕃茄醬 1 罐	冷凍玉米塊 3 Kg		仙草凍 2 包		熱量：942.8	油脂類	2.5
		青蔥 0.2 Kg	青蔥 0.2 Kg	杏鮑菇 3 Kg					水果類	0.6
		蒜末 0.2 Kg		滷包 2 個					乳品類	0.0
		薑絲 0.2 Kg		青蔥 0.2 Kg						
				蒜仁 0.2 Kg						
				薑片 0.2 Kg						
餐數 184										

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、魚類、花生，不適合對其過敏體質者食用

營養師：約用李美瑛 營養師

午餐執秘：教師兼午餐秘書 黃月靜

校長：大城國中校長 趙○瑩