

彰化縣大城鄉大城國中 113學年度第二學期第10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14日 星期一 餐費181	白米飯	蘑菇豬柳 前腿豬柳*米迪M 15 Kg 洋蔥(粗絲) 3 Kg 蘑菇醬(2.7K*罐) 1 罐 青蔥 0.2 Kg	玉米炒蛋 洗選蛋G 9 Kg 玉米粒(Q) 4 Kg 胡蘿蔔(小丁) 2 Kg 青蔥 0.2 Kg	鹽水滷味 冷凍青花菜(CAS) 6 Kg 冷凍玉米筍 3 Kg 清雞肉丁*CAS罐頭 3 Kg 蒟蒻小捲(1K*包)N 2 包 木耳 1 Kg 彩椒 1 Kg 蒜末 0.2 Kg	風香有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(切段)款等 10 Kg 蒜末 0.2 Kg	刺瓜湯 胡瓜(切片) 6 Kg 中骨*陸輝 2 Kg 芹菜(珠) 0.2 Kg	鮮奶	醣類：115.1 脂肪：35.4 蛋白質：44.1 熱量：955.4	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.5 3.3 1.6 2.5 0.0 0.8
4月15日 星期二 餐費181	糙米飯(糙米2K)	宮保雞丁 骨髓(骨髓丁CAS) 21 Kg 油花生 1 Kg 乾辣椒片(兩) 1 兩 薑末 0.2 Kg 青蔥 0.1 Kg	夜市章魚燒 魷魚丸(個*CAS) 382 個 結頭菜(大丁) 5 Kg 小三角油豆腐(Kg*箱)L 4 Kg 新鮮玉米(切段) 4 Kg 海帶結 2 Kg 柴魚片(110g/包) 1 包 味噌(1K*包)N 1 包 香菜(兩) 1 兩 蕃茄醬(700g*罐) 罐	關東煮 結頭菜(大丁) 5 Kg 小三角油豆腐(Kg*箱)L 4 Kg 新鮮玉米(切段) 4 Kg 海帶結 2 Kg 柴魚片(110g/包) 1 包 味噌(1K*包)N 1 包 香菜(兩) 1 兩 蕃茄醬(700g*罐) 罐	蒜香有機空心菜 有機空心菜(切段)款等 9 Kg 蒜末 0.2 Kg	蕃茄羅宋湯 馬鈴薯(中丁) 4 Kg 牛蕃茄(中丁) 2 Kg 南瓜(大丁) 2 Kg 洋蔥(中丁) 2 Kg 軟骨丁*陸輝 1 Kg 芹菜 0.2 Kg		醣類：103 脂肪：33 蛋白質：42.8 熱量：880.2	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.5 4.1 1.1 2.5 0.0 0.0
4月16日 星期三 餐費181	麵疙瘩(30K)	酸辣湯麵疙瘩 豬血 3 Kg 木耳絲 1 Kg 金針菇 1 Kg 前腿肉絲*米迪M 1 Kg 洗選蛋G 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 薄豆腐(大丁4.2K)L 1 盤 香菜(兩) 1 兩	三杯雞翅 雞翅(CAS) 191 支 九層塔 0.2 Kg 蒜仁 0.2 Kg 薑片 0.2 Kg	香Q滷蛋 滷蛋(粒) 191 個 滷包 2 個	蒜香有機油江菜 有機油江菜(切段)款等 10 Kg 蒜末 0.2 Kg		小象麵包	醣類：108.5 脂肪：30.5 蛋白質：39.9 熱量：868.1	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7 3.6 0.7 2.5 0.0 0.0
4月17日 星期四 餐費181	紅藜麥毛豆飯(紅藜麥0.2K毛豆仁1K)	香料咖哩水鯊 鯊魚(切丁*CAS) 25 Kg 南瓜(中丁) 2 Kg 馬鈴薯(中丁) 2 Kg 佛蒙特海苔(1K*罐) 1 盒 彩椒 1 Kg 咖哩粉(100g)分裝 1 包	海帶三絲 海帶絲(切段) 7 Kg 白豆干絲(Kg*菜油)L 4 Kg 芹菜(去葉) 2 Kg 紅辣椒(條) 2 條 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 香菜(兩) 1 兩 蒜末 0.2 Kg 薑絲 0.2 Kg	小瓜拌鮮魷 小黃瓜 8 Kg 魷魚圈(KG)Q 3 Kg 鴻喜菇 2 Kg 木耳絲 1 Kg	紅絲有機高麗菜 有機高麗菜(片)*款等 12 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜末 0.2 Kg 蝦米(冬蝦) 0.2 Kg	香菇雞湯 白蘿蔔(大丁) 5 Kg 骨髓(骨髓丁CAS) 3 Kg 生香菇(切) 1 Kg 薑片 0.2 Kg		醣類：109 脂肪：31 蛋白質：41.2 熱量：879.8	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.5 3.7 2.3 2.5 0.0 0.0
4月18日 星期五 餐費181	白米飯	紅燒豬腳 前腿肉丁*陸輝 12 Kg 豬腳丁*米迪M 6 Kg 滷包 2 個 青蔥 0.2 Kg 薑片 0.2 Kg	部隊鍋 王子麵(50g*調味用) 18 包 起司片 16 片 高麗菜(切片) 6 Kg 韓國年糕(500g*包) 4 包 韓式泡菜 2 Kg 紅豆腐(大丁4.7K)L 2 盤 胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg	雙色饅頭 雙色饅頭(40克) 191 個	炒有機小松菜 有機小松菜(切段)款等 10 Kg 蒜末 0.2 Kg	海芽蛋花湯 洗選蛋G 3 Kg 大骨*米迪M 1 Kg 乾海芽 0.2 Kg 薑絲 0.2 Kg		醣類：104.5 脂肪：29.5 蛋白質：38 熱量：835.5	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.7 3.4 0.8 2.5 0.0 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產地皆為台灣

本產品含有 蛋類、牛奶、魚類，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：

教師黃月靜
午餐秘書

校長：

大城鄉大城國中
校長 王進玉