

彰化縣大城鄉大城國中 113學年度第二學期第11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:	脂肪:	蛋白質:
4月21日 星期一	白米飯	三杯雞丁	麻婆豆腐	清蒸蘿蔔糕	有機油江菜	紫菜蛋花湯	履歷豆奶(中央)	醣類:	全穀雜糧類	8
		骨髓(骨髓丁CAS) 18 Kg	扁豆腐(大丁) 3 盤	胡蘿蔔糕(80g*片)大 191 片	有機油江菜(切段*款) 10 Kg	洗選蛋G 3 Kg		123	豆魚蛋肉類	4.1
		米血切丁(CAS) 3 Kg	雞絞肉(粗絞肉*米油M) 2 Kg	蒜泥 0.1 Kg	蒜末 0.2 Kg	中骨*陸輝 2 Kg		33	蔬菜類	0.6
		九層塔 0.2 Kg	胡蘿蔔(小丁) 1 Kg			乾海芽 0.2 Kg			油脂類	2.5
		蒜仁 0.2 Kg	青蔥 0.1 Kg			薑絲 0.2 Kg		45.3	水果類	0.0
		薑片 0.2 Kg	蒜末 0.1 Kg				熱量:		970.2	
			辣豆瓣醬(3K*桶) 桶							
4月22日 星期二	胚芽飯(胚芽米2K)	南瓜燒肉	油蔥酥蒸蛋	小黃瓜炒素雞	蒜香有機高麗菜	玉穗海結湯		醣類:	全穀雜糧類	6.5
		前腿肉丁*陸輝 15 Kg	洗選蛋G 12 Kg	小黃瓜 7 Kg	有機高麗菜(片)*挑選 12 Kg	冷凍玉米塊(CAS) 4 Kg		104	豆魚蛋肉類	3.6
		南瓜(大丁) 4 Kg	蒸蛋紙(張) 8 張	素雞片(Kg*影南) 6 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	海帶結 3 Kg		30.5	蔬菜類	1.3
		蒜末 0.2 Kg	油蔥酥(300g) 1 包	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	蒜末 0.2 Kg	小排骨*米油M 2 Kg			油脂類	2.5
		薑片 0.2 Kg	紅蔥頭(切碎) 0.3 Kg	香菜 0.2 Kg		芹菜(珠) 0.2 Kg			水果類	0.0
		香菜 0.1 Kg					蛋白質:		39.5	
							熱量:		848.5	
4月23日 星期三	長糯米(17K)	古早味油飯	香滷翅小腿(*2)	什錦滷味	有機皺葉白菜	竹筍排骨湯	茂谷	醣類:	全穀雜糧類	7
		前腿肉絲*米油M 6 Kg	翅小腿(支*CAS) 382 支	豆干(四分干*菜) 6 Kg	有機皺葉白菜(切段) 10 Kg	鮮筍(切片) 7 Kg		123	豆魚蛋肉類	4.3
		紅蔥頭(切碎) 0.3 Kg		米血切丁(CAS) 3 Kg	蒜末 0.2 Kg	中骨*陸輝 2 Kg		34	蔬菜類	1.2
		蝦米(冬蝦) 0.3 Kg		杏鮑菇 3 Kg		芹菜 0.2 Kg			油脂類	2.5
		薑片 0.3 Kg		筍筍小捲(1K*包) 2 包					水果類	0.8
		乾香菇朵(Kg) 0.2 Kg	滷包 2 個	青蔥 0.2 Kg	薑片 0.2 Kg		蛋白質:		45.3	
							熱量:		979.2	
4月24日 星期四	白米飯	恰恰魚排	蛋酥扁魚白菜滷	肉燥干丁	炒有機空心菜	紅豆紫米燕麥		醣類:	全穀雜糧類	7.5
		紅豆魚排(CAS) 191 片	大白菜(切片) 12 Kg	豆干丁*菜洲 7 Kg	有機空心菜 8 Kg	二砂糖(1Kg*包) 3 包		120	豆魚蛋肉類	3.1
		薯條 4 Kg	洗選蛋G 3 Kg	雞絞肉(粗絞肉*米油M) 5 Kg	蒜末 0.2 Kg	紅豆(履歷)O 2 Kg		28	蔬菜類	1.5
			木耳絲 1 Kg	紅辣椒(條) 2 條		紫米O 1 Kg			油脂類	2.5
			生香菇(切) 1 Kg	洋蔥(小丁) 1 Kg		燕麥O 1 Kg			水果類	0.0
	非基改豆皮(KG) 1 Kg	乾香菇朵(Kg) 0.2 Kg	蒜末 0.2 Kg				蛋白質:		38.2	
	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	扁魚乾(無刺) 0.2 Kg					熱量:		884.8	
		蝦米(冬蝦) 0.2 Kg								
4月25日 星期五	燕麥飯(燕麥2K)	芋頭蒸排骨	麻藥雞蛋	胡麻拌鮮蔬	有機小松菜	冬瓜排骨湯	光泉優酪乳	醣類:	全穀雜糧類	7.5
		前腿肉丁*陸輝 9 Kg	水煮蛋 191 個	冷凍青花菜(CAS) 12 Kg	有機小松菜(切段) 10 Kg	冬瓜(中丁) 6 Kg		130.1	豆魚蛋肉類	3.3
		小排骨*陸輝(肉多) 6 Kg	洋蔥(小丁) 1 Kg	冷凍玉米筍 3 Kg	薑絲 0.2 Kg	中骨*陸輝 2 Kg		35.4	蔬菜類	1.6
		新鮮芋頭(大丁) 3 Kg	味醂(500ml*罐) 1 罐	魷魚圈(KG)Q 3 Kg		蛤仔(Q) 1 Kg			油脂類	2.5
		紅辣椒(條) 2 條	熟白芝麻(50g分裝) 1 包	胡麻醬(1K*罐) 2 罐		薑片 0.2 Kg			水果類	0.0
	青蔥 0.2 Kg	青蔥(切段) 0.2 Kg	彩椒 2 Kg				蛋白質:		46.1	
	蒜末 0.2 Kg	紅辣椒 0.2 Kg	生腰果N 0.5 Kg				熱量:		1023.4	
		蒜末 0.2 Kg								

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、堅果類，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:

教師兼 黃月靜 午餐執秘

校長:

大城國中 趙士瑩 校長