

彰化縣大城鄉大城國中 113學年度第二學期第12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28日 星期一	白米飯	花雕燒雞	胡蘿蔔炒蛋	咖哩鮮蔬	炒有機青松菜	竹筍排骨湯	草莓麵包	醣類：	全穀雜糧類	7.2
		火腿丁CAS 18 Kg	洗選蛋 10 Kg	青花菜 12 Kg	有機青松菜 9 Kg	鮮筍(切片) 7 Kg		118.5	豆魚蛋肉類	3.1
		鴻喜菇 3 Kg	胡蘿蔔(切絲) 5 Kg	前腿肉片 2 Kg	蒜末 0.2 Kg	中骨 2 Kg		脂肪：	蔬菜類	2.1
		紹興酒 1 瓶	青蔥(珠) 0.2 Kg	咖哩粉 1 盒		薑絲 0.2 Kg		28	油脂類	2.5
		蘭花干 1 個		洋蔥 1 Kg				蛋白質：	水果類	0.0
		青蔥 0.2 Kg		胡蘿蔔 1 Kg				38.2	乳品類	0.0
餐量								熱量：		
185								878.8		
4月29日 星期二	地瓜飯(地瓜大丁2K)	蒜泥白肉	番茄炒豆包	海根炒肉絲	炒有機高麗菜	冬瓜文蛤湯		醣類：	全穀雜糧類	7
		火鍋肉片 15 Kg	生豆包切四 7 Kg	海帶根 9.5 Kg	有機高麗菜 9 Kg	冬瓜 7 Kg		115	豆魚蛋肉類	3.2
		豆芽菜 3 Kg	牛蕃茄 6 Kg	前腿肉絲 1.5 Kg	胡蘿蔔 1 Kg	大骨 1 Kg		脂肪：	蔬菜類	2.0
		素菜捲 1 個	芹菜 0.5 Kg	胡蘿蔔 1 Kg	蒜末 0.2 Kg	蛤仔(Q) 1 Kg		28.5	油脂類	2.5
		青蔥 0.2 Kg	青蔥 0.2 Kg	蒜末 0.1 Kg		芹菜 0.2 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		蒜泥 0.1 Kg	蕃茄醬(700g*罐) 罐	薑絲 0.1 Kg		薑絲 0.2 Kg		38.4	乳品類	0.0
		薑泥 0.1 Kg						熱量：		
餐量								870.1		
183										
4月30日 星期三	麵食(白油麵30K)	肉絲炒麵	芋芋蛋溫沙拉	鍋貼	有機莧菜	結頭排骨湯	鮮奶	醣類：	全穀雜糧類	7
		前腿肉絲 6 Kg	水煮蛋 50 個	煎熟鍋貼 382 粒	有機莧菜 12 Kg	結頭菜 6 Kg		122.1	豆魚蛋肉類	1.1
		高麗菜 6 Kg	馬鈴薯 6 Kg	素鍋貼 2 粒	蒜末 0.2 Kg	中骨 2 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.5
		木耳絲 1 Kg	小黃瓜 3 Kg	蒜泥 0.1 Kg		薑片 0.2 Kg		24.4	油脂類	2.5
		胡蘿蔔 1 Kg	玉米粒罐-小 3 罐					蛋白質：	水果類	0.0
		芹菜 0.3 Kg	胡麻醬(1K*罐) 2 罐					29.6	乳品類	0.8
		青蔥 0.2 Kg	生腰果 0.3 Kg					熱量：		
餐量		乾香菇絲 0.1 Kg	葡萄乾 0.3 Kg					826.4		
185										
5月1日 星期四	燕麥飯(燕麥2K)	蠔油雞翅	鮮菇茶碗蒸	青花鮮魷	韭香有機銀芽	冬菜鴨湯		醣類：	全穀雜糧類	7
		雞翅(CAS) 191 支	洗選蛋 10 Kg	冷凍青花菜 12 Kg	有機豆芽菜 8 Kg	鴨丁(Q) 3 Kg		112.5	豆魚蛋肉類	3.3
		素雞腿 1 支	柴魚片(110g/包) 1 包	魷魚圈 3 Kg	胡蘿蔔 1 Kg	酸菜絲(醃) 2 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.5
		蒜末 0.2 Kg	生香菇 1 Kg	杏鮑菇 1 Kg	韭菜 1 Kg	冬粉(Kg*小捆) 1 Kg		29	油脂類	2.5
		薑片 0.2 Kg		彩椒 1 Kg	蒜末 0.2 Kg	冬菜 1 罐		蛋白質：	水果類	0.0
		素蠔油 桶				薑絲 0.2 Kg		38.6	乳品類	0.0
餐量								熱量：		
181								865.4		
5月2日 星期五	白米飯	香酥魚柳	泰式打拋豬	馬拉糕	炒有機山茼蒿	綜合豬血湯	巧克力麵包	醣類：	全穀雜糧類	7.5
		虱目魚柳 20 包	現榨檸檬汁 200 毫升	卡好馬拉糕 191 個	有機山茼蒿 12 Kg	豬血 6 Kg		117	豆魚蛋肉類	2.8
		沙拉油(18L*桶) 1 桶	豬絞肉 6 Kg		蒜末 0.2 Kg	熟小腸 3 Kg		脂肪：	蔬菜類	0.9
		素魚排 1 片	豆干丁 5 Kg			大骨 1 Kg		26.5	油脂類	2.5
			牛蕃茄 3 Kg			韭菜 1 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
			洋蔥 1.5 Kg			油蔥酥 包		35.5	乳品類	0.0
			九層塔 0.2 Kg					熱量：		
餐量			蒜末 0.2 Kg					848.5		
182										

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：

教師葉黃月靜
午餐秘書

校長：

大城國中趙士瑩
校長