

彰化縣大城鄉大城國中 113學年度第二學期第13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		
5月5日	白米飯	蒸肉餅	螞蟻上樹	玉米炒蛋	有機油江菜	黃瓜排骨湯	鮮奶	醣類：	全穀雜糧類	7.5
		豬絞肉 18 Kg	高麗菜(切片) 5.5 Kg	洗選蛋G 9 Kg	有機油江菜 8 Kg	胡瓜(中丁) 6 Kg		129.1	豆魚蛋肉類	3.5
		碎瓜 2 Kg	冬粉(Kg*小捆) 3 Kg	玉米粒(Q) 3 Kg	蒜末 0.2 Kg	小排骨 2 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.4
		油蔥酥(300g) 1 包	豬絞肉 2 Kg	洋蔥(小丁) 2 Kg		薑絲 0.2 Kg		36.4	油脂類	2.5
		青蔥 0.2 Kg	木耳絲 1 Kg	青蔥 0.2 Kg				蛋白質：	水果類	0.0
		紅蔥頭(切碎) 0.2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg					47.3	乳品類	0.8
		乾香菇絲(Kg) 0.2 Kg	青蔥 0.2 Kg					熱量：		
		蒜末 0.2 Kg	辣豆瓣醬 桶					1033.2		
5月6日	黃金蕎麥飯(蕎麥2K)	醬爆鴨丁	滷蛋	蒲瓜鮮菇	有機黑葉白菜	蘿蔔玉米湯		醣類：	全穀雜糧類	7
		鴨丁(Q) 18 Kg	滷蛋(粒) 191 個	蒲瓜(大丁) 10 Kg	有機黑葉白 8 Kg	白蘿蔔(大丁) 4 Kg		112	豆魚蛋肉類	2.7
		紅辣椒(條) 2 條	滷包 2 個	秀珍菇 3 Kg	蒜末 0.2 Kg	新鮮玉米(切段) 3 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.4
		甜麵醬(3K*非基) 1 箱		前腿肉絲 2 Kg		大骨*米迪M 1 Kg		26	油脂類	2.5
		青蔥 0.2 Kg		胡蘿蔔(切絲) 1 Kg		青蔥 0.2 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		薑片 0.2 Kg		蝦皮 0.2 Kg				34.3	乳品類	0.0
								熱量：		
								819.2		
5月7日	白米飯	泡菜豬肉	什錦蔬菜	鮮蝦河粉	韭香有機銀芽	海芽豆腐湯	李子	醣類：	全穀雜糧類	7
		火鍋肉片 7.5 Kg	生豆包 4 Kg	鮮蝦河粉 191 條	有機豆芽菜 8 Kg	薄豆腐 2 盤		119.5	豆魚蛋肉類	3.5
		前腿肉片 7.5 Kg	木耳絲 2 Kg		胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	大骨 1 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.1
		大白菜(切片) 3 Kg	毛豆仁 2 Kg		韭菜(切段) 1 Kg	乾海芽 0.3 Kg		30	油脂類	2.5
		韓式泡菜 3 Kg	胡蘿蔔(切絲) 2 Kg		蒜末 0.2 Kg	青蔥 0.2 Kg		蛋白質：	水果類	0.6
		洋蔥(中丁) 1 Kg				薑絲 0.2 Kg		39.6	乳品類	0.0
		韓式辣椒醬 1 盒						熱量：		
		青蔥 0.2 Kg						906.4		
		蒜末 0.2 Kg								
5月8日	五穀飯(五穀米2K)	蒲燒魚	番茄炒蛋	花菜魷魚	有機青松菜	南瓜雪花湯		醣類：	全穀雜糧類	7.5
		蒲燒鯛魚 191 片	洗選蛋G 9 Kg	冷凍白花菜(CAS) 15 Kg	有機青松菜 8 Kg	金針菇 3 Kg		122.5	豆魚蛋肉類	2.7
		豆芽菜 2 Kg	牛蕃茄(去蒂頭) 6 Kg	魷魚圈(KG)Q 3 Kg	蒜末 0.2 Kg	南瓜(大丁) 3 Kg		脂肪：	蔬菜類	2.0
		熟白芝麻(50g分裝) 1 包	蕃茄醬(700g*罐) 1 罐	胡蘿蔔(切片) 1 Kg		中骨*陞輝 2 Kg		26	油脂類	2.5
			青蔥 0.2 Kg	青蔥 0.2 Kg		洗選蛋G 1 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
				蒜末 0.2 Kg		薑絲 0.2 Kg		35.9	乳品類	0.0
								熱量：		
								867.6		
5月9日	白米飯	蔥油蒸雞	三杯鮑菇	沙茶鮮筍羹	有機青江菜	冬瓜山粉圓	波蜜百分百果蔬果汁	醣類：	全穀雜糧類	7.5
		骨腿丁 18 Kg	大溪黑豆干丁 6 Kg	鮮筍(切絲) 7 Kg	有機青江菜 8 Kg	冬瓜糖塊 4 個		120.5	豆魚蛋肉類	2.8
		洋蔥(切絲) 3 Kg	杏鮑菇 6 Kg	金針菇 3 Kg	蒜末 0.2 Kg	二砂糖(1Kg*包) 3 包		脂肪：	蔬菜類	1.6
		青蔥 0.2 Kg	米血切丁(CAS) 3 Kg	前腿肉絲 3 Kg		山粉圓 0.5 Kg		26.5	油脂類	2.5
		蒜泥 0.2 Kg	九層塔 0.2 Kg	木耳絲 1 Kg				蛋白質：	水果類	0.0
		薑泥 0.2 Kg	蒜仁 0.2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg				36.2	乳品類	0.0
				乾香菇絲(Kg) 0.2 Kg				熱量：		
				油蔥酥(300g) 包				865.3		
				沙茶醬(737g/罐) 罐						

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，不適合對其過敏體質者食用

營養師：

約用李美瑤

午餐執秘：

教師兼午餐秘書黃月靜

校長：

大城國中趙士瑩