

彰化縣大城鄉大城國中 113學年度第二學期第15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19日 星期一	白米飯	梅汁排骨 前腿肉丁 12 Kg 冷凍青花菜(CAS) 3 Kg 軟骨丁 3 Kg 紫蘇梅(3K*桶) 1 桶 炸豆包(個*彰南) 1 個 蒜仁 0.2 Kg 青蔥 0.1 Kg	白玉菇炒蛋 洗選蛋G 10 Kg 彩椒 2 Kg 雪白菇 2 Kg 青蔥 0.2 Kg 蒜末 0.2 Kg	鮮筍肉羹(加) 菜筍(切絲) 6 Kg 赤肉羹(加) 3 Kg 金針菇 2 Kg 沙茶醬(737g/罐) 1 罐 木耳絲 1 Kg 生香菇 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 香菜 0.1 Kg	炒有機小松菜 有機小松菜 8 Kg 蒜末 0.2 Kg	冬瓜文蛤湯 冬瓜(大丁) 5 Kg 中骨*陸輝 2 Kg 蛤仔(Q) 1 Kg 老薑片 0.2 Kg	草莓麵包	醣類: 116 脂肪: 29 蛋白質: 39.1 熱量: 881.4	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.2 3.3 1.6 2.5 0.0 0.0
5月20日 星期二	糙米地瓜飯	香酥旗魚片 旗魚片(Q*樂鑫) 167 片 素芋頭餅(大) 1 個	香鬆玉米蒸蛋 洗選蛋G 8.8 Kg 蒸蛋紙(張) 7 張 玉米粒(Q) 2.5 Kg 味島香鬆(KG)分裝 0.1 Kg	五更腸旺 豬血 5 Kg 熟小腸*陸 2.5 Kg 薄豆腐 2 盤 酸菜絲(醃) 0.8 Kg 青蔥 0.2 Kg 韭菜 0.2 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.2 Kg	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜 7 Kg 蒜末 0.2 Kg	刺瓜排骨湯 刺瓜(中丁) 5 Kg 中骨*陸輝 1.8 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		醣類: 109.5 脂肪: 26.5 蛋白質: 34.5 熱量: 814.5	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7 2.8 0.9 2.5 0.0 0.0
5月21日 星期三	米苔目(22K)	肉絲米苔目湯 前腿肉絲*米迪M 4.5 Kg 豆芽菜 2.8 Kg 木耳絲 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 紅蔥頭(切碎) 0.2 Kg 韭菜 0.2 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.2 Kg	刈包 鮮奶刈包(45g/南山) 173 個 小黃瓜 3.5 Kg	香酥肉排(炸加) 香酥肉排CAS 173 片 素黑胡椒肉排(片) 1 片	有機空心菜 有機空心菜 7.5 Kg 蒜末 0.2 Kg	豆干滷海帶 大溪黑豆干丁 6.5 Kg 海帶結 3.5 Kg 滷包 2 個 胡蘿蔔(大丁) 1.8 Kg 青蔥 0.2 Kg 薑片 0.2 Kg	蘋果	醣類: 134 脂肪: 22.5 蛋白質: 29.3 熱量: 855.7	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7 2.0 1.3 2.5 1.5 0.0
5月22日 星期四	紫米飯(紫米2K)	醬醋肉 前腿肉丁 15 Kg 馬鈴薯(大丁) 3 Kg 萬家香水果醋 2 罐 洋蔥(大丁) 1 Kg 紅麴素肉排(片) 1 片 月桂葉(20g*包)分裝 1 包 蒜末 0.2 Kg	什錦石嵩筍 桂竹筍(切段) 9.5 Kg 前腿肉絲*米迪M 1.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.5 Kg 木耳絲 0.3 Kg 青蔥(切段) 0.3 Kg 蒜仁 0.2 Kg	絲瓜滑蝦仁 絲瓜(切厚片) 13 Kg 蝦仁(Q) 2 Kg 鴻喜菇 2 Kg 洗選蛋G 1 Kg 薑絲 0.2 Kg	紅絲有機高麗菜 有機高麗菜 10 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜末 0.2 Kg	玉米穗湯 新鮮玉米(切段) 7 Kg 大骨*米迪M 2 Kg 老薑片 0.2 Kg		醣類: 115 脂肪: 26.5 蛋白質: 35.6 熱量: 840.9	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7 2.8 2.0 2.5 0.0 0.0
5月23日 星期五	白米飯	泡菜雞丁 骨腿丁CAS 18 Kg 韓國年糕條 4 包 韓式泡菜 3 Kg 洋蔥(粗絲) 1 Kg 胡蘿蔔(切片) 1 Kg 素腐皮菜捲(個) 1 個 韓式辣椒醬 1 盒 蒜末 0.2 Kg	茶葉蛋 茶葉蛋 191 個 麥香紅茶 3 包 滷包 2 個	韓式雜菜 韓式冬粉(500g) 5 包 履歷空心菜 4 Kg 金針菇 2 Kg 前腿肉絲 1.5 Kg 生香菇 1 Kg 洋蔥(切絲) 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 熟白芝麻(20g) 1 包	有機青江菜 有機青江菜 8 Kg 蒜末 0.2 Kg	綠豆脆圓湯 QQ 3 Kg 二砂糖(1Kg*包) 3 包 綠豆O 3 Kg	鮮奶	醣類: 119.6 脂肪: 33.9 蛋白質: 42.4 熱量: 953.1	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7 3.0 1.0 2.5 0.0 0.8

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、甲殼類，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:

大城國中趙士瑩
校長