

彰化縣大城鄉大城國中 113學年度第二學期第16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26日 星期一	白米飯	冰糖醬鴨 鴨丁(Q) 18 Kg 米血切丁(CAS) 3 Kg 冰糖(1K*台糖) 1 包 炸豆包(個*彰南)N 1 個 老薑片 0.2 Kg 蒜仁 0.2 Kg	馬鈴薯烘蛋(加) 洗選蛋G 10 Kg 蒸蛋紙(張) 8 張 馬鈴薯(小丁) 3 Kg 碎培根 2 Kg 洋蔥(小丁) 1 Kg	肉片花椰菜 冷凍白花菜(CAS) 15 Kg 前腿肉片*米迪M 3 Kg 胡蘿蔔(切片) 2 Kg 木耳 1 Kg	有機小松菜 有機小松菜(切段)貳哥 8 Kg 蒜末 0.2 Kg	味噌南瓜海芽湯 南瓜(大丁) 3 Kg 味噌(1K*包)N 2 包 大骨*米迪M 1 Kg 乾海芽 0.3 Kg 薑絲 0.2 Kg	鮮奶	醣類: 129.1 脂肪: 32.4 蛋白質: 41.7 熱量: 974.8	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.5 2.7 1.4 2.5 0.0 0.8
5月27日 星期二	燕麥飯(燕麥2K)	黑蜜肉排 191 片 素黑胡椒肉排(片)N 1 片	茄汁豆腐煲 牛蕃茄(去蒂頭) 4 Kg 粗豆腐 2 盤 豬絞肉 1 Kg 蕃茄醬 1 罐 青蔥 0.2 Kg 蒜末 0.2 Kg	西芹炒雞丁 西洋芹菜(切片) 7 Kg 清雞肉丁 3 Kg 木耳 1 Kg 胡蘿蔔(切片) 1 Kg 新鮮玉米筍 1 Kg 蒜末 0.2 Kg 蝦米(冬蝦) 0.2 Kg	韭香有機銀芽 有機豆芽菜 7 Kg 木耳絲 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 韭菜 0.3 Kg 蒜末 0.2 Kg	玉米蛋花湯 玉米粒(Q) 4 Kg 洗選蛋G 3 Kg 大骨*米迪M 1 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg		醣類: 119 脂肪: 27 蛋白質: 36.6 熱量: 865.4	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.5 2.9 1.3 2.5 0.0 0.0
5月28日 星期三	長糯米(17K)	端午栗香油飯 前腿肉絲 6 Kg 栗子 2 Kg 水煮花生 1 Kg 薑片 0.3 Kg 紅蔥頭(切碎) 0.2 Kg 乾香菇朵(Kg) 0.2 Kg 蝦米(冬蝦) 0.2 Kg 麻油(3L*桶) 桶	香檸雞翅 檸檬雞翅W7 191 支 素雞腿(支*彰南)N 1 支	黑糖滷豆干 四分干 13 Kg 黑糖 2 包 滷包 2 個 紅棗 0.1 Kg 八角粒 Kg	有機味美菜 有機味美菜 8 Kg 蒜末 0.2 Kg	鮮筍排骨湯 鮮筍(切片) 6 Kg 中骨*陸輝 2 Kg 蛤仔(Q) 1 Kg 薑片 0.2 Kg	光泉優酪乳	醣類: 126.1 脂肪: 40.4 蛋白質: 52.3 熱量: 1077.2	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.5 4.3 0.8 2.5 0.0 0.8
5月29日 星期四	紅藜麥毛豆飯	海鮮寶盒 魷魚圈(KG)Q 12 Kg 杏鮑菇 3 Kg 豆干片 3 Kg 紅辣椒(條) 2 條 素海鮮排(片)N 1 片 彩椒 1 Kg 九層塔 0.2 Kg 蒜仁0.2Kg,薑片0.2Kg	肉燥滷蛋 白煮蛋 191 個 豬絞肉 3 Kg 滷包 2 個 紅蔥頭(切碎) 0.2 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.2 Kg	大黃瓜炒鮮菇 胡瓜(切片) 12 Kg 金針菇 3 Kg 胡蘿蔔(切片) 2 Kg 生香菇(切) 1 Kg	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜 8 Kg 蒜末 0.2 Kg	九尾雞湯 骨髓丁 3 Kg 新鮮玉米 3 Kg 霸王狗尾雞 2 包 蛤仔(Q) 1 Kg		醣類: 121 脂肪: 31.5 蛋白質: 43.3 熱量: 940.7	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.5 3.8 1.7 2.5 0.0 0.0
5月30日 星期五	端午節							醣類: 脂肪: 蛋白質: 熱量:	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	

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，不適合對其過敏體質者食用

營養師:

約用李美瑤
營養師

午餐執事:

教師兼黃月靜
午餐秘書

校長:

大城國中趙士瑩
校長