

彰化縣大城鄉大城國中 113學年度第二學期第17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		
6月2日 星期一	白米飯	三杯雞	炸地瓜球	如意三絲	有機小松菜	冬菜鴨湯	鮮奶	醣類：	全穀雜糧類	7
		骨髓丁CAS 18 Kg	地瓜球(個) 191 個	海帶絲 4 Kg	有機小松菜 8 Kg	鴨丁(Q) 3 Kg		120.6	豆魚蛋肉類	2.6
		杏鮑菇 3 Kg	紫地瓜球(個) 191 個	白豆干絲 3 Kg	蒜末 0.2 Kg	酸菜絲(醃) 2 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.2
		炸豆包 1 個	彩色蝦餅 2 包	黃豆芽 2 Kg		冬粉 1 Kg		31.9	油脂類	2.5
		九層塔 0.2 Kg		前腿肉絲 1 Kg		冬菜 1 罐		蛋白質：	水果類	0.0
		蒜仁 0.2 Kg		胡蘿蔔(切絲) 1 Kg		薑絲 0.2 Kg		39.8	乳品類	0.8
		薑片 0.2 Kg		芹菜(去葉) 0.5 Kg				熱量：		
餐數 181		麻油(3L*桶) 桶		薑絲 0.2 Kg			928.7			
6月3日 星期二	南瓜飯	筍乾滷肉	丁香炒豆干	絲瓜鮮菇	有機黑葉白菜	豬血湯		醣類：	全穀雜糧類	7
		前腿肉丁 12 Kg	豆干片 8 Kg	絲瓜(切厚片) 15 Kg	有機黑葉白菜 8 Kg	豬血 4 Kg		114	豆魚蛋肉類	3.6
		筍乾(濕) 4.5 Kg	青椒(切片) 3 Kg	白精靈菇 1 Kg	蒜末 0.2 Kg	熟小腸*陞 3 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.8
		帶皮肉丁 3 Kg	紅辣椒(條) 1 條	秀珍菇 1 Kg		中骨 1 Kg		30.5	油脂類	2.5
		滷包 2 個	小魚干(KG*) 0.6 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg		油蔥酥(300g) 1 包		蛋白質：	水果類	0.0
		素腐皮菜捲 1 個	蒜末 0.2 Kg	木耳絲 0.6 Kg		韭菜(切段) 0.6 Kg		41	乳品類	0.0
		薑片 0.2 Kg	青蔥 0.1 Kg	蒜末 0.2 Kg				熱量：		
餐數 181			蝦皮 0.2 Kg			894.5				
6月4日 星期三	白米飯	嘉義雞滷飯	叉燒包	滷油腐	炒有機高麗菜	刺瓜魚丸湯	蘋果	醣類：	全穀雜糧類	7
		2:8絞肉 9 Kg	巧好叉燒包 191 個	小三角油豆腐 11 Kg	有機高麗菜 9 Kg	胡瓜(中丁) 5 Kg		126	豆魚蛋肉類	4.2
		清雞肉絲 9 Kg	小銀絲卷 1 個	彩椒 2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	小虱目魚丸(Q) 3 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.2
		小黃瓜 3 Kg		滷包 2 個	蒜末 0.2 Kg	大骨*米迪M 1 Kg		33.5	油脂類	2.5
		油蔥酥(300g) 1 包		洋蔥(中丁) 1 Kg		薑片 0.2 Kg		蛋白質：	水果類	1.0
		紅蔥頭(切碎) 0.2 Kg		胡蘿蔔(切片) 1 Kg				44.6	乳品類	0.0
		乾香菇絲(Kg) 0.2 Kg		薑片 0.2 Kg				熱量：		
餐數 181						983.9				
6月5日 星期四	黃金蕎麥飯	蒲燒鯛魚	番茄炒蛋	椒鹽花枝丸	有機空心菜	麵線糊		醣類：	全穀雜糧類	7
		蒲燒鯛魚 191 片	洗選蛋G 10 Kg	魷魚丸(個*CAS) 382 個	有機空心菜 8 Kg	紅麵線(切) 4 Kg		110	豆魚蛋肉類	3.6
		豆芽菜 2 Kg	牛蕃茄 6 Kg		蒜末 0.2 Kg	前腿肉絲 2 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.0
		素鰻魚(片) 1 片	蕃茄醬 1 罐			沙茶醬 1 罐		30.5	油脂類	2.5
		熟白芝麻 1 包	青蔥 0.2 Kg			木耳絲 1 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
						胡蘿蔔(切絲) 1 Kg		40.2	乳品類	0.0
						柴魚片(300g/包) 1 包		熱量：		
餐數 181					乾香菇絲(Kg) 0.2 Kg	875.3				
					蝦米(冬蝦) 0.2 Kg					
6月6日 星期五	白米飯	韓式炸小腿	蝦仁豆腐蒸水蛋	部隊鍋	有機青江菜	蘿蔔排骨湯	養樂多 百分百 蘋果汁	醣類：	全穀雜糧類	7
		翅小腿 382 支	蒸蛋紙(張) 8 張	細拉麵 15 片	有機青江菜 8 Kg	白蘿蔔(中丁) 6 Kg		111.5	豆魚蛋肉類	4.8
		素龍鳳腿 2 支	洗選蛋G 6 Kg	大白菜(切片) 7 Kg	蒜末 0.2 Kg	中骨 3 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.3
		蕃茄醬 1 罐	蝦仁(Q) 3 Kg	韓國年糕條 4 包		薑片 0.2 Kg		36.5	油脂類	2.5
		韓式辣椒醬 1 盒	薄豆腐 2 盤	金針菇 3 Kg				蛋白質：	水果類	0.0
		熟白芝麻 1 包	青蔥 0.2 Kg	前腿肉片 2 Kg				48.9	乳品類	0.0
		蒜末 0.2 Kg		韓式泡菜 2 Kg				熱量：		
餐數 181			單色乳酪絲 1 包			970.1				
			胡蘿蔔(切片) 0.5 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、甲殼類、魚類、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

午餐執秘:

教師黃月靜
午餐秘書

校長:

大城國中趙士瑩
校長