

彰化縣大城鄉大城國中 114學年度第一學期第4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		
9月22日 星期一	地瓜飯(地瓜中丁3K)	萬家香肉燥	香鬆蒸蛋	白菜魷魚	炒有機小松菜	鮮筍湯	光泉優酪乳	醣類： 112.1	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	6.3 3.7
餐數 182		粗絞肉 18 Kg 油蔥酥 1 包 冷凍青蔥 0.2 Kg 紅蔥頭 0.2 Kg 乾香菇絲 0.2 Kg 蒜末 0.2 Kg	洗選蛋G 10 Kg 蒸蛋紙(張) 8 張 味島香鬆(50g) 1 包	大白菜 12 Kg 水發魷魚 3 Kg 胡蘿蔔 2 Kg 金針菇 1 Kg 蒜末 0.2 Kg	有機小松菜 10 Kg 蒜末 0.2 Kg	鮮筍 6 Kg 大骨 2 Kg 生香菇 1 Kg		脂肪： 37.4	蔬菜類 油脂類	1.6 2.5
								蛋白質： 46.5	水果類 乳品類	0.0 0.8
								熱量： 971		
9月23日 星期二	糙米飯(糙米2K)	紫蘇梅子雞	風味綜合蔬菜	肉燥滷蛋	韭香有機銀芽	冬瓜龍骨湯		醣類： 106.5	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	6.5 3.6
餐數 181		骨腿丁 18 Kg 馬鈴薯 3 Kg 紫蘇梅(醃) 1 Kg 薑片 0.2 Kg	冷凍青花菜 15 Kg 火鍋肉片 2 Kg 冷凍玉米筍 1 Kg 胡蘿蔔 1 Kg 生腰果 0.5 Kg 蒜末 0.2 Kg	水煮蛋 193 個 滷包 2 個 粗絞肉 2 Kg	有機豆芽菜 9 Kg 木耳絲 1 Kg 胡蘿蔔 1 Kg 韭菜 0.3 Kg 蒜末 0.2 Kg	冬瓜 6 Kg 龍骨丁 2 Kg 蛤仔(Q) 1 Kg 薑片 0.2 Kg		脂肪： 30.5	蔬菜類 油脂類	1.8 2.5
								蛋白質： 40	水果類 乳品類	0.0 0.0
								熱量： 860.5		
9月24日 星期三	小烏龍麵(30K)	紅燒豬肉麵	參香雞	冰心地瓜	有機莧菜	麻辣鴨血	旺仔小饅頭	醣類： 112	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	7 2.2
餐數 183		白蘿蔔 6 Kg 前腿肉丁 6 Kg 牛蕃茄 3 Kg 洋蔥 2 Kg 胡蘿蔔 2 Kg 冷凍青蔥 0.2 Kg 蒜仁 0.2 Kg 薑片 0.2 Kg	雞堡(加) 193 片 沙拉油(18L*桶) 1 桶	履歷冰心地瓜 193 條	有機莧菜 10 Kg 吻仔魚 0.5 Kg 蒜末 0.2 Kg	凍豆腐 6 Kg 鴨血 6 Kg 小甜不辣條(加) 3 Kg 金針菇 3 Kg 酸菜絲(醃) 1 Kg 乾香菇絲 0.2 Kg		脂肪： 23.5	蔬菜類 油脂類	1.4 2.5
								蛋白質： 30.8	水果類 乳品類	0.0 0.0
								熱量： 782.7		
9月25日 星期四	胚芽米飯(胚芽米2K)	蒸蒲燒魚	蔥燒豆腐	小瓜魷魚	有機高麗菜	玉米雪花湯		醣類： 113	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	7 3.2
餐數 180		蒲燒鯛魚(加) 193 片 豆芽菜 2 Kg 熟白芝麻(30g) 1 包	薄豆腐(3 盤 洋蔥 3 Kg 粗絞肉 2 Kg 胡蘿蔔 1 Kg 冷凍青蔥 0.2 Kg 蒜末 0.2 Kg	小黃瓜 10 Kg 魷魚圈 3 Kg 胡蘿蔔 2 Kg 鴻喜菇 1 Kg 蒜末 0.2 Kg	有機高麗菜 10 Kg 胡蘿蔔 1 Kg 蒜末 0.2 Kg 蝦米 0.2 Kg	玉米粒(Q) 3 Kg 洗選蛋G 3 Kg 大骨 2 Kg 薑絲 0.1 Kg		脂肪： 28.5	蔬菜類 油脂類	1.6 2.5
								蛋白質： 38	水果類 乳品類	0.0 0.0
								熱量： 860.5		
9月26日 星期五	燕麥飯(燕麥2K)	沙茶肉片	筍香包	白花蘑菇雞	炒有機油江菜	味噌南瓜湯		醣類： 127.5	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	8.0 2.8
餐數 182		肉片 15 Kg 洋蔥 4 Kg 沙茶醬(737g/罐) 1 罐	筍香包(冷) 193 個	冷凍白花菜 12 Kg 清雞肉丁 3 Kg 木耳 1 Kg 胡蘿蔔 1 Kg 洋菇罐頭 1 罐 蒜末 0.2 Kg	有機油江菜 10 Kg 蒜末 0.2 Kg	南瓜(大丁) 3 Kg 味噌 2 包 薄豆腐 1 盤 柴魚片(110g/包) 1 包 乾海芽 0.2 Kg		脂肪： 26.5	蔬菜類 油脂類	1.5 2.5
								蛋白質： 37.1	水果類 乳品類	0.0 0.0
								熱量： 896.9		

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、魚類、牛奶、堅果、芝麻，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