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	6.3
		粗絞肉 18 Kg	洗選蛋G 10 Kg	大白菜 12 Kg	有機小松菜 10 Kg	鮮筍 6 Kg		脂肪：37.4	豆魚蛋肉類	3.7
		油蔥酥 1 包	蒸蛋紙(張) 8 張	水發魷魚 3 Kg	蒜末 0.2 Kg	大骨 2 Kg		蛋白質：46.5	蔬菜類	1.6
		冷凍青蔥 0.2 Kg	味島香鬆(50g) 1 包	胡蘿蔔 2 Kg		生香菇 1 Kg		熱量：971	油脂類	2.5
		紅蔥頭 0.2 Kg		金針菇 1 Kg					水果類	0.0
		乾香菇絲 0.2 Kg		蒜末 0.2 Kg					乳品類	0.8
		蒜末 0.2 Kg								
餐數 182										
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	6.5
		骨腿丁 18 Kg	冷凍青花菜 15 Kg	水煮蛋 193 個	有機豆芽菜 9 Kg	冬瓜 6 Kg		脂肪：30.5	豆魚蛋肉類	3.6
		馬鈴薯 3 Kg	火鍋肉片 2 Kg	滷包 2 個	木耳絲 1 Kg	龍骨丁 2 Kg		蛋白質：40	蔬菜類	1.8
		紫蘇梅(醃) 1 Kg	冷凍玉米筍 1 Kg	粗絞肉 2 Kg	胡蘿蔔 1 Kg	蛤仔(Q) 1 Kg		熱量：860.5	油脂類	2.5
		薑片 0.2 Kg	胡蘿蔔 1 Kg		韭菜 0.3 Kg	薑片 0.2 Kg			水果類	0.0
			生腰果 0.5 Kg		蒜末 0.2 Kg				乳品類	0.0
			蒜末 0.2 Kg							
餐數 181										
9月24日星期三	小烏龍麵(30K)	紅燒豬肉麵	麥香雞	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	7
		白蘿蔔 6 Kg	雞堡(加) 193 片	履歷冰心地瓜 193 條	有機莧菜 10 Kg	凍豆腐 6 Kg		脂肪：23.5	豆魚蛋肉類	2.2
		前腿肉丁 6 Kg	沙拉油(18L*桶) 1 桶		吻仔魚 0.5 Kg	鴨血 6 Kg		蛋白質：30.8	蔬菜類	1.4
		牛蕃茄 3 Kg			蒜末 0.2 Kg	小甜不辣條(加) 3 Kg		熱量：782.7	油脂類	2.5
		洋蔥 2 Kg				金針菇 3 Kg			水果類	0.0
		胡蘿蔔 2 Kg				酸菜絲(醃) 1 Kg			乳品類	0.0
		冷凍青蔥 0.2 Kg				乾香菇絲 0.2 Kg				
		蒜仁 0.2 Kg								
		薑片 0.2 Kg								
餐數 183										
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	7
		蒲燒鯛魚(加) 193 片	薄豆腐(3 盤	小黃瓜 10 Kg	有機高麗菜 10 Kg	玉米粒(Q) 3 Kg		脂肪：28.5	豆魚蛋肉類	3.2
		豆芽菜 2 Kg	洋蔥 3 Kg	魷魚圈 3 Kg	胡蘿蔔 1 Kg	洗選蛋G 3 Kg		蛋白質：38	蔬菜類	1.6
		熟白芝麻(30g) 1 包	粗絞肉 2 Kg	胡蘿蔔 2 Kg	蒜末 0.2 Kg	大骨 2 Kg		熱量：860.5	油脂類	2.5
			胡蘿蔔 1 Kg	鴻喜菇 1 Kg	蝦米 0.2 Kg	薑絲 0.1 Kg			水果類	0.0
			冷凍青蔥 0.2 Kg	蒜末 0.2 Kg					乳品類	0.0
			蒜末 0.2 Kg							
餐數 180										
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	8.0
		肉片 15 Kg	筍香包(冷) 193 個	冷凍白花菜 12 Kg	有機油江菜 10 Kg	南瓜(大丁) 3 Kg		脂肪：26.5	豆魚蛋肉類	2.8
		洋蔥 4 Kg		清雞肉丁 3 Kg	蒜末 0.2 Kg	味噌 2 包		蛋白質：37.1	蔬菜類	1.5
		沙茶醬(737g/罐) 1 罐		木耳 1 Kg		薄豆腐 1 盤		熱量：896.9	油脂類	2.5
				胡蘿蔔 1 Kg		柴魚片(110g/包) 1 包			水果類	0.0
				洋菇罐頭 1 罐		乾海芽 0.2 Kg			乳品類	0.0
				蒜末 0.2 Kg						
餐數 182										

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：約用營養師李美瑤　午餐執秘：教師兼午餐秘書黃月靜　校長：大城國中校長趙○瑩