

彰化縣大城鄉大城國中 114學年度第一學期第5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		
月 日 星期 一	教師節補假							醣類：	全穀雜糧類	
餐數								脂肪：	豆魚蛋肉類	
								蛋白質：	蔬菜類	
								熱量：	油脂類	
									水果類	
									乳品類	
9月30日星期二	地瓜飯(地瓜中丁2K)	蔥燒雞 骨髓(骨髓丁CAS) 13 Kg 洋蔥(中丁) 2 Kg 素腐皮菜捲 1 個 冷凍青蔥(珠) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	胡蘿蔔炒蛋 洗選蛋G 7 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	海帶三絲 海帶絲(切段) 4 Kg 白豆干絲 3 Kg 肉絲*貴美M 2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.8 Kg 木耳絲 0.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	炒有機味美菜 有機味美菜 7 Kg 蒜末 0.1 Kg	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔(大丁) 3 Kg 冷凍玉米塊(CAS) 2 Kg 龍骨丁*泰安 2 Kg		醣類：	全穀雜糧類	6.5
餐數	129							105	豆魚蛋肉類	3.7
								脂肪：	蔬菜類	1.5
								31	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								40.4	乳品類	0.0
								熱量：		860.6
10月1日星期三	白米飯(燴飯)	咖哩燴飯 前腿肉丁*貴美M 6 Kg 馬鈴薯(大丁) 3.5 Kg 洋蔥(中丁) 3 Kg 胡蘿蔔(大丁) 1 Kg 咖哩粉(600g*小磨坊) 1 盒	花枝丸(*3) 魷魚丸(個*CAS) 402 個 素食薯餅 1 片	白花椰佐鮮菇 冷凍白花菜(CAS) 12 Kg 生香菇(切) 1 Kg 白精靈菇 1 Kg 生腰果N 0.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜 7 Kg 蒜末 0.1 Kg	翡翠蛋花湯 洗選蛋G 2 Kg 翡翠(KG)N 1.5 Kg 大骨*泰安 1 Kg 傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 薑絲 0.1 Kg	光泉優酪乳	醣類：	全穀雜糧類	6.5
餐數	129							117.6	豆魚蛋肉類	3.3
								脂肪：	蔬菜類	2.1
								35.4	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								44.6	乳品類	0.8
								熱量：		967.4
10月2日星期四	玉米香鬆飯(玉米粒2K)	三杯魷魚圈 魷魚圈(KG)Q 10 Kg 杏鮑菇(切片) 3 Kg 豆干片*榮洲L 3 Kg 烤麩(個*榮)L 2 個 九層塔 0.1 Kg 蒜仁 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	茶葉蛋 茶葉蛋 134 個 麥香紅茶(60g*包) 2 包 滷包 1 個	小瓜雞丁 小黃瓜(切片) 7 Kg 清雞肉丁*CAS罐頭 2 Kg 秀珍菇 1 Kg 胡蘿蔔(切片) 1 Kg 木耳絲 0.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機高麗菜 有機高麗菜 7 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜末 0.1 Kg	紅豆燕麥湯 紅豆(履歷)O 3 Kg 二砂糖(1Kg*包) 1 包 燕麥O 1 Kg		醣類：	全穀雜糧類	6.9
餐數	129							111.5	豆魚蛋肉類	3.7
								脂肪：	蔬菜類	1.6
								31	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								41.3	乳品類	0.0
								熱量：		890.2
10月3日星期五	五穀飯(五穀米2K)	照燒雞腿 棒棒腿D6 193 支 炸豆包 1 個 照燒醬(1.2K*小磨坊) 1 罐 蒜末 0.2 Kg	絲瓜麵麵 王子麵50g 40 包 絲瓜(切片) 10 Kg 金針菇 2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 木耳絲 0.5 Kg	油豆腐燥 小三角油豆腐(Kg*榮)L 10 Kg 粗絞肉*貴美M 3 Kg 滷包 2 個	有機空心菜 有機空心菜 10 Kg 蒜末 0.1 Kg	當歸鴨湯 米血切丁(CAS) 4 Kg 鴨丁(Q) 3 Kg 當歸藥膳包 2 包 薑絲 0.1 Kg	履歷豆奶(中央)	醣類：	全穀雜糧類	7.6
餐數	181							120	豆魚蛋肉類	4.2
								脂肪：	蔬菜類	1.2
								33.5	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								45.8	乳品類	0.0
								熱量：		964.7

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：

營養師 李美瑤

午餐執秘：

教師兼午餐秘書 黃月靜

校長：

大城國中趙士瑩 校長