

彰化縣大城鄉大城國中 114學年度第一學期第6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		
10月6日 星期一	中秋節放假							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	
10月7日 星期二	地瓜飯(地瓜中丁2K)	紅燒烏魚	蝦仁南瓜炒蛋	叉燒包	有機莧菜	菇菇味噌湯		醣類：	全穀雜糧類	7.7
餐數		去刺烏魚片(Q) 192 片	洗滌蛋G 7 Kg	巧好叉燒包(40g*桂冠) 192 個	有機莧菜(切段*欣哥彰化) 10 Kg	味噌(1K*包)N 2 包		119	豆魚蛋肉類	2.5
183		素菜捲(個)N 1 個	南瓜(大丁) 4 Kg	高麗菜包(65g*奇美CAS) 1 個	蒜末 0.2 Kg	鴻喜菇 2 Kg		脂肪：	蔬菜類	0.7
		冷凍青蔥(珠) 0.2 Kg	蝦仁(Q) 3 Kg			洋蔥(大丁) 1.5 Kg		25	油脂類	2.5
		薑片 0.2 Kg	冷凍青蔥(珠) 0.2 Kg			薄豆腐(小丁4.2K)L 1 盤		蛋白質：	水果類	0.0
		紅辣椒 0.1 Kg				乾海芽 0.1 Kg		33.6	乳品類	0.0
								熱量：		
								835.4		
10月8日 星期三	白油麵(30K)	麻婆肉醬拌麵	茶香滷蛋	嫩炒桂竹筍	有機高麗菜	刺瓜排骨湯	光泉優酪乳	醣類：	全穀雜糧類	6.5
餐數		粗絞肉*貴美M 9 Kg	水煮蛋 193 個	桂竹筍(切段) 12 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 10 Kg	胡瓜(大丁) 4 Kg		116.1	豆魚蛋肉類	3.1
183		洋蔥(中丁) 4 Kg	麥香紅茶(60g*包) 2 包	肉絲*貴美M 3 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	小排骨*陸輝(肉多) 2 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.8
		碎豆干丁*榮洲L 4 Kg	滷包 2 個	紅辣椒(條) 2 條	蒜末 0.2 Kg	胡蘿蔔(中丁) 1 Kg		34.4	油脂類	2.5
		三色豆(CAS) 1.5 Kg			蝦米(冬蝦) 0.2 Kg	薑片 0.1 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		辣豆瓣醬(3K*十全) 1 桶						42.9	乳品類	0.8
		油蔥酥(300g) 1 包						熱量：		
		冷凍青蔥(珠) 0.2 Kg						945.6		
		紅蔥頭(切碎) 0.2 Kg								
10月9日 星期四	糙米飯(糙米2K)	三杯雞翅	泡菜年糕	蔥燒豆腐	有機蘿菜	木須肉絲湯		醣類：	全穀雜糧類	7
餐數		雞翅(CAS) 192 支	大白菜(切片) 8 Kg	薄豆腐(大丁4.2K)L 3 盤	有機空心菜(切段)欣哥 10 Kg	鮮筍(切絲) 4 Kg		112.5	豆魚蛋肉類	3.4
183		炸豆包(個*彰南)N 1 個	韓國年糕條(500g*包) 6 包	洋蔥(大丁) 2 Kg	蒜末 0.2 Kg	肉絲*貴美M 1.5 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.5
		九層塔 0.2 Kg	韓式泡菜 3 Kg	粗絞肉*貴美M 2 Kg		木耳絲 1 Kg		29.5	油脂類	2.5
		蒜仁 0.2 Kg	肉片*貴美M 2 Kg	胡蘿蔔(切片) 1 Kg		胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		薑片 0.2 Kg	韓式辣椒醬(500g*盒) 1 盒	蒜末 0.2 Kg		薑絲 0.1 Kg		39.3	乳品類	0.0
			木耳絲 0.5 Kg					熱量：		
			胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg					872.7		
10月10日 星期五	雙十節放假						履歷豆奶(中央)	醣類：	全穀雜糧類	7.6
餐數								120	豆魚蛋肉類	4.2
181								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產地皆為台灣

本產品含有 蛋類、魚類、牛奶，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 趙上瑩