

彰化縣大城鄉大城國中 114學年度第一學期第7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13日 星期一	藜麥小米飯(藜麥1K小米0.5K)	咖哩魚丁 鯊魚(切丁*CAS) 25 Kg 馬鈴薯(中丁) 4.5 Kg 咖哩粉(600g*小磨坊) 1 盒 洋蔥(中丁) 1 Kg 胡蘿蔔(中丁) 1 Kg 蒜末 0.2 Kg	三杯鮑菇 豆干(四分干*榮) 8 Kg 杏鮑菇(切塊) 6 Kg 九層塔 0.2 Kg 蒜仁 0.2 Kg 薑片 0.2 Kg	馬拉糕 卡好馬拉糕(50g*桂冠) 193 個	有機薈菜 有機空心菜(切段)欣哥 10 Kg 蒜末 0.2 Kg	海芽蛋花湯 洗選蛋G 3 Kg 大骨*泰安 1 Kg 乾海芽 0.2 Kg 薑絲 0.2 Kg	鮮奶	醣類： 119.6 脂肪： 33.9 蛋白質： 42.4 熱量： 953.1	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7 3 1 2.5 0.0 0.8
10月14日 星期二	胚芽芝麻飯(胚芽米1.5K黑芝麻30g)	美味雞排 雞排(TS5*CAS) 193 片 蒜末 0.2 Kg	砂鍋白菜 大白菜(切片) 10 Kg 非基改豆皮(條) 6 條 肉片*貴美M 2 Kg 鮮筍(切絲) 2 Kg 胡蘿蔔(切片) 1.5 Kg 蒜末 0.2 Kg	玉米炒蛋 洗選蛋G 10 Kg 玉米粒(Q) 5 Kg 胡蘿蔔(小丁) 1 Kg	有機高麗菜 有機高麗菜(片)*桃園 10 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜末 0.2 Kg 蝦米(冬蝦) 0.2 Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜(中丁) 6 Kg 龍骨丁*泰安 2 Kg 薑片 0.2 Kg		醣類： 106 脂肪： 31 蛋白質： 40.6 熱量： 865.4	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.5 3.7 1.7 2.5 0.0 0.0
10月15日 星期三	米粉(5K)	梅干豬肉片 肉片*貴美M 15 Kg 梅乾菜切絲 1.5 Kg 冰糖(1K*台糖) 1 包	刈包 鮮奶刈包(45g/南山) 193 個 花生粉(KG) 0.6 Kg 糖粉 0.3 Kg	青花魷魚 冷凍青花菜(CAS) 12 Kg 魷魚圈(KG)Q 3 Kg 胡蘿蔔(切片) 1 Kg	韭香有機銀芽 有機豆芽菜*淨芽 9 Kg 木耳絲 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 韭菜 0.3 Kg 蒜末 0.2 Kg	米粉湯 肉絲*貴美M 3 Kg 芹菜(去葉) 0.3 Kg 韭菜(切段) 0.3 Kg 紅蔥頭(切碎) 0.2 Kg 乾香菇(KG) 0.2 Kg 蝦米(冬蝦) 0.2 Kg	草莓麵包	醣類： 112 脂肪： 27 蛋白質： 35.7 熱量： 833.8	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7 2.9 1.4 2.5 0.0 0.0
10月16日 星期四	糙米飯(糙米2K)	沙茶雞丁 骨腿(骨腿丁CAS) 18 Kg 洋蔥(中丁) 4.5 Kg 彩椒(切片) 2 Kg 沙茶醬(737g/罐) 1 罐 冷凍青蔥(珠) 0.2 Kg 蒜末 0.2 Kg	南瓜豆腐煲 南瓜(去皮大丁) 4 Kg 粗豆腐(大丁及四*4.7K) 3 盤 蝦仁(Q) 3 Kg 毛豆仁 1 Kg 蒜末 0.2 Kg	鍋貼(*2) 煎熟鍋貼(28g*粒) 386 粒	有機味美菜 有機味美菜(切*欣哥) 10 Kg 蒜末 0.2 Kg	冬瓜仙草蜜 仙草凍(5k*包)榮L 3 包 冬瓜糖塊 3 個 二砂糖(1Kg*包) 2 包		醣類： 128 脂肪： 29.5 蛋白質： 41.2 熱量： 942.3	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	8.2 3.4 1.0 2.5 0.0 0.0
10月17日 星期五	地瓜飯(地瓜中丁2K)	醬爆鴨丁 鴨丁(Q) 18 Kg 米血切丁(CAS) 4.5 Kg 冰糖(1K*台糖) 1 包 老薑片 0.2 Kg 蒜仁 0.2 Kg	麻婆蒸蛋 洗選蛋G 10 Kg 蒸蛋紙(張) 8 張 粗絞肉*貴美M 2 Kg 毛豆仁 1 Kg	蝦香扁蒲 蒲瓜(切片) 10 Kg 肉絲*貴美M 2 Kg 胡蘿蔔(切片) 1.5 Kg 木耳絲 1 Kg 蒜末 0.2 Kg 蝦米(冬蝦) 0.2 Kg	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(切段)欣哥 10 Kg 蒜末 0.2 Kg	港式煲湯 白蘿蔔(中丁) 5 Kg 小排骨*陸輝(肉多) 3 Kg 生香菇(切) 1 Kg 老薑片 0.2 Kg 枸杞 0.1 Kg	蘋果(2.5)	醣類： 124.5 脂肪： 27.5 蛋白質： 36.1 熱量： 889.9	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.8 3.0 1.5 2.5 1.0 0.0

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：

營養師 蔡美玲

午餐執秘：

教師兼午餐秘書 黃月靜

校長：

大城國中 校長 趙士瑩