

彰化縣大城鄉大城國中 114學年度第一學期第8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20日 星期一	地瓜飯(地瓜中丁2K)	花雕雞 骨髓(骨髓丁CAS) 18 Kg 彩椒(中丁) 3 Kg 炸豆包(個*彰南)N 1 個 紹興酒 1 瓶 洋蔥(中丁) 1 Kg 蒜仁 0.2 Kg	玉米香鬆蒸蛋 洗選蛋G 10 Kg 蒸蛋紙(張) 8 張 玉米粒(Q) 4 Kg 味島香鬆(KG)分裝 0.1 Kg	塔香海草 海茸(切小段) 10 Kg 肉絲*貴美M 3 Kg 紅辣椒(條) 2 條 九層塔 0.3 Kg 薑絲 0.2 Kg	有機空心菜 有機空心菜 10 Kg 蒜末 0.2 Kg	肉骨茶湯 秀珍菇 3 Kg 軟骨丁 3 Kg 肉骨茶包 2 包 素皮絲 1 Kg 蒜仁 0.2 Kg 薑片 0.1 Kg	小象麵包	醣類: 135 脂肪: 31.5 蛋白質: 45.1 熱量: 1003.9	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	8.5 3.8 1.5 2.5 0.0 0.0
10月21日 星期二	蕎麥飯(蕎麥2K)	蔥爆豬柳 豬柳*貴美M 15 Kg 洋蔥(粗絲) 3 Kg 素黑胡椒肉排(片)N 1 片 蒜末 0.2 Kg	茄汁蝦仁炒蛋 洗選蛋G 10 Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 3 Kg 蝦仁(Q) 3 Kg 毛豆仁 1 Kg 冷凍青蔥(珠) 0.2 Kg	冰心地瓜 雁雁水心地瓜(條格) 193 條	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	味噌豆腐湯 味噌(1K) 2 包 洋蔥(切絲) 1.5 Kg 薄豆腐(小丁4.2K) 1 盤 大骨 1 Kg 乾海芽 0.2 Kg 柴魚片(110g/包) 包		醣類: 101.5 脂肪: 31 蛋白質: 39.8 熱量: 844.2	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.4 3.7 1.1 2.5 0.0 0.0
10月22日 星期三	白油麵(25K)	台式炒麵 肉絲*貴美M 5 Kg 高麗菜(切片) 5 Kg 木耳絲 0.4 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.4 Kg 芹菜(切段) 0.2 Kg 韭菜(切段) 0.2 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.1 Kg	可樂滷雞腿 棒棒腿D6*CAS 161 支 紅辣椒(條) 2 條 可樂(2L*大) 2 瓶 素雞腿(支*彰南)N 1 支 蒜仁 0.2 Kg 薑片 0.2 Kg	蒸肉圓 肉圓(50g*奇津) 161 個 素肉圓(50g*奇津)N 1 個	韭香有機銀芽 有機豆芽菜*淨芽 7.5 Kg 木耳絲 0.4 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.4 Kg 韭菜(切段) 0.2 Kg 蒜末 0.2 Kg	南瓜雪花湯 南瓜(大丁) 3.5 Kg 大骨*泰安 1.5 Kg 洗選蛋G 1.5 Kg 鴻喜菇 1.5 Kg 薑絲 0.2 Kg	鮮奶	醣類: 88.6 脂肪: 35.4 蛋白質: 40.4 熱量: 834.6	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.9 3.3 1.1 2.5 0.0 0.8
10月23日 星期四	燕麥飯(燕麥2K)	肉燥虱目魚柳 虱目魚柳 20 包 金針菇 3 Kg 粗絞肉*貴美M 3 Kg 素腐皮菜捲(個)N 1 個 冷凍青蔥(珠) 0.3 Kg 紅蔥頭(切碎) 0.3 Kg 薑絲 0.2 Kg	巧克力銀絲卷 巧克力銀絲卷 193 個	鹽水雞滷味 小黃瓜(切片) 5 Kg 豆干(四分干*榮)L 5 Kg 清雞肉丁*CAS罐裝 3 Kg 脆筍片 2 Kg 胡蘿蔔(切片) 1 Kg 蒜末 0.2 Kg	有機莧菜 有機莧菜 10 Kg 蒜末 0.2 Kg	人蔘雞湯 白蘿蔔(中丁) 5 Kg 骨髓(骨髓丁CAS) 3 Kg 人蔘雞中藥包 2 包 老薑片 0.1 Kg 蒜仁 0.1 Kg		醣類: 103 脂肪: 27 蛋白質: 34.5 熱量: 793	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.4 2.9 1.4 2.5 0.0 0.0
10月24日 星期五	臺灣光復節補假							醣類: 脂肪: 蛋白質: 熱量:	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	

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，不適合對其過敏體質者食用

營養師:

約用李美瑤

午餐執秘:

教師黃月靜

校長:

大城國中趙士瑩