

彰化縣大城鄉大城國中 114學年度第一學期第9週午餐食譜設計

菜單組成 材料用量

菜單組成 材料用量															
日期	主食	主菜		副菜		副菜		湯		水果	營養分析				
10月27日 星期一	地瓜飯(地瓜中1.2K)	薑汁燒肉		蝦仁河粉		鮮炒嫩筍		有機空心菜		冬瓜珍菇湯		香奶酥麵包	醣類：	全穀雜糧類	6.5
		肉片*貴美M	15 Kg	鮮蝦河粉(國產)	193 條	鮮筍(切粗絲)	9 Kg	有機空心菜(切段)款哥	10 Kg	冬瓜(中丁)	6 Kg		106	豆魚蛋肉類	2.8
		洋蔥(粗絲)	3 Kg	素肉圓(50g*奇津)N	1 個	肉絲*貴美M	2 Kg	蒜末	0.2 Kg	大骨*泰安	2 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.7
		大四季油豆腐(55g*箱)素L	1 個			胡蘿蔔(切絲)	1 Kg			金針菇	1 Kg		26.5	油脂類	2.5
		冷凍青蔥(珠)	0.2 Kg			木耳絲	0.5 Kg			薑絲	0.2 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		蒜末	0.2 Kg			冷凍青蔥(珠)	0.2 Kg					34.3	乳品類	0.0	
		薑泥	0.2 Kg			蒜末	0.2 Kg					熱量：	799.7		
餐數															
10月28日 星期二	胚芽米飯(胚芽米1.5K)	宮保雞丁		麻婆豆腐		茶香滷蛋		有機小松菜		蘿蔔排骨湯			醣類：	全穀雜糧類	6.4
		骨髓(骨髓丁CAS)	16 Kg	薄豆腐(大丁4.2K)L	2 盤	水煮蛋	171 個	有機小松菜(切段)款哥	9 Kg	白蘿蔔(中丁)	5 Kg		101	豆魚蛋肉類	3.7
		油花生	1 Kg	粗絞肉*貴美M	1.5 Kg	滷包	2 個	蒜末	0.2 Kg	龍骨丁*泰安	2 Kg		脂肪：	蔬菜類	1
		炸豆包(個*彰南)素N	1 個	胡蘿蔔(小丁)	1 Kg	麥香紅茶(60g*包)	1 包			薑片	0.1 Kg		31	油脂類	2.5
		冷凍青蔥(珠)	0.2 Kg	傳統豆腐(2k*盒)L	1 盒								蛋白質：	水果類	0.0
		薑末	0.2 Kg	蒜末	0.2 Kg						39.7	乳品類	0.0		
		乾辣椒片	0.1 Kg	冷凍青蔥(珠)	0.1 Kg						熱量：	841.8			
餐數	161														
10月29日 星期三	白米飯	古早味瘦肉粥		香酥雞翅		銀絲卷		有機皺葉白菜		滷味		鮮奶	醣類：	全穀雜糧類	5.5
		肉絲*貴美M	5 Kg	雞翅(CAS)	193 支	小銀絲卷(40g*大家)	194 個	有機皺葉白菜(切段)款	10 Kg	豆干(四分干*素)L	6 Kg		97.1	豆魚蛋肉類	3
		玉米粒(Q)	2 Kg	素雞排(個*彰南)N	1 個			蒜末	0.2 Kg	杏鮑菇(切塊)	2 Kg		脂肪：	蔬菜類	1
		洗選蛋G	2 Kg							胡蘿蔔(大丁)	2 Kg		33.9	油脂類	2.5
		高麗菜(粗絲)	2 Kg							海帶結	2 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		胡蘿蔔(小丁)	1 Kg						滷包	2 個	39.4	乳品類	0.8		
		芹菜(去葉)	0.3 Kg						薑片	0.2 Kg	熱量：	851.1			
		乾香菇朵(Kg)	0.2 Kg												
		蝦米(冬蝦)	0.2 Kg												
餐數															
10月30日 星期四	紫米飯(紫米2K)	蒲燒魚片		南瓜蝦仁炒蛋		小瓜雞丁		有機包心白菜		菇菇玉米湯			醣類：	全穀雜糧類	6
		蒲燒鯛魚	193 片	洗選蛋G	8 Kg	小黃瓜(切片)	7 Kg	有機包心白菜(切片*梅)	13 Kg	冷凍玉米塊(CAS)	5 Kg		97.5	豆魚蛋肉類	2.9
		洋蔥(切絲)	1 Kg	南瓜(大丁)	5 Kg	清雞肉丁*CAS羅陸	3 Kg	胡蘿蔔(切絲)	1 Kg	龍骨丁*泰安	2 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.5
		蘭花干(個*彰南)N	1 個	蝦仁(Q)	3 Kg	白精靈菇	2 Kg	蒜末	0.2 Kg	鴻喜菇	2 Kg		27	油脂類	2.5
				冷凍青蔥(珠)	0.2 Kg	胡蘿蔔(切片)	1 Kg			芹菜(去葉)	0.2 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
											33.8	乳品類	0.0		
											熱量：	768.2			
餐數															
10月31日 星期五	糙米飯(糙米2K)	當歸鴨		豆包三絲		大瓜什錦		有機莧菜		紅豆湯圓			醣類：	全穀雜糧類	5.5
		鴨丁(Q)	18 Kg	生豆包(切絲*素)L	5 Kg	胡瓜(切片)	15 Kg	有機莧菜(切段*款哥)彰化	12 Kg	紅豆(履歷)O	4 Kg		93	豆魚蛋肉類	3.3
		秀珍菇	3 Kg	木耳絲	3 Kg	非基改豆皮(條)	5 條	蒜末	0.2 Kg	小紅白湯圓(0.6k/包)	3 包		脂肪：	蔬菜類	2.1
		當歸藥膳包	2 包	胡蘿蔔(切絲)	3 Kg	肉絲*貴美M	3 Kg			二砂糖(1Kg*包)	2 包		29	油脂類	2.5
		素菜捲(個)N	1 個	毛豆仁	2 Kg	胡蘿蔔(切絲)	1 Kg						蛋白質：	水果類	0.0
		老薑片	0.2 Kg			蒜末	0.2 Kg				36.2	乳品類	0.0		
						蝦米(冬蝦)	0.2 Kg				熱量：	777.8			
餐數															

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、甲殼、牛奶，不適合對其過敏體質者食用

營養師:

約用李美瑤
營養師

午餐執秘:

教師黃月靜
午餐執秘

校長:

大城國中趙小榮
校長