

彰化縣大城鄉大城國中 114學年度第一學期第10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		
11月3日	南瓜飯	冬瓜燒鴨	泡菜炒雞蛋	嫩炒筍筍	有機青江菜	珍菇湯		醣類：	全穀雜糧類	7
餐數	181	鴨丁(Q) 18 Kg 冬瓜(中丁) 6 Kg 紅辣椒(條) 2 條 大茴角油豆腐(55g*箱) 1 個 芹菜(去葉) 0.3 Kg 老薑片 0.2 Kg 蒜末 0.2 Kg	洗選蛋G 10 Kg 韓式泡菜 3 Kg 高麗菜(切片) 2 Kg 韭菜 1 Kg	筍筍(3K*包) 4 包 前腿肉絲*泰安 3 Kg 紅辣椒(條) 2 條 木耳絲 1 Kg 蒜末 0.2 Kg	有機青江菜 10 Kg 蒜末 0.2 Kg	金針菇 3 Kg 大骨*泰安 1 Kg 白精靈菇 1 Kg 秀珍菇 1 Kg 枸杞 0.1 Kg		115.5	豆魚蛋肉類	2.5
								脂肪：	蔬菜類	2.1
								25	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								33.6	乳品類	0.0
								熱量：		821.4
11月4日	糙米芝麻飯	咖哩雞	蒸元寶(*2)	青花拌鮮魷	有機高麗菜	味噌蘿蔔湯		醣類：	全穀雜糧類	7.4
餐數	180	雞胸丁(Q*卜蜂) 18 Kg 馬鈴薯(大丁) 3 Kg 咖哩粉(600g*小磨坊) 1 盒 洋蔥(切絲) 1 Kg 素腐皮菜捲(個)N 1 個 蒜仁 0.2 Kg	熟水餃(個*奇美味你好) 388 個 素食水餃(個*200粒)個 2 個 蒜泥 0.1 Kg	冷凍青花菜(CAS) 15 Kg 魷魚圈(KG)Q 3 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg 蒜末 0.2 Kg	有機高麗菜 10 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜末 0.2 Kg	白蘿蔔(小丁) 2 Kg 味噌(1K*包)N 2 包 大骨*泰安 1.5 Kg 柴魚片(110g/包) 1 包 薄豆腐(小丁4.2K)L 1 盤 乾海芽 0.2 Kg		119	豆魚蛋肉類	3.2
								脂肪：	蔬菜類	1.6
								28.5	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								38.8	乳品類	0.0
								熱量：		887.7
11月5日	白油麵(27K)	香菇羹	五香翅腿(*2)	椒鹽毛豆莢	有機油江菜	筍香包	光泉優酪乳	醣類：	全穀雜糧類	6.5
餐數	182	高麗菜(切片) 5 Kg 魚羹(Q) 4 Kg 前腿肉絲*泰安 2 Kg 洋蔥(中丁) 1.5 Kg 鮮筍(切絲) 1.5 Kg 沙茶醬(737g/罐) 1 罐 油蔥酥(300g) 1 包 胡蘿蔔(切絲)1Kg,魚片(110g/包)1包,韭菜2kg1Kg 乾香菇絲(Kg)0.2Kg,蝦米(冬蝦)0.2Kg 木耳絲0.6Kg,冷凍青蔥(珠)0.2Kg	翅小腿(支*CAS)罐罐 388 支 滷包 2 個 素雞腿(支*彰南)N 1 支 蒜末 0.2 Kg 薑片 0.2 Kg	毛豆莢(CAS) 10 Kg 蒜末 0.2 Kg 粗粒黑胡椒(KG) Kg	有機油江菜 10 Kg 蒜末 0.2 Kg	筍香包(70g*桂冠) 194 個		115.1	豆魚蛋肉類	3.3
								脂肪：	蔬菜類	1.6
								35.4	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								44.1	乳品類	0.8
								熱量：		955.4
11月6日	黃金蕎麥飯	三杯魷魚	蔥燒豆腐	地瓜薯條	韭香有機銀芽	青菜蛋花湯		醣類：	全穀雜糧類	7.4
餐數	180	魷魚圈(KG)Q 12 Kg 杏鮑菇(切片) 6 Kg 烤魷(個*榮)L 2 個 九層塔 1 Kg 蒜仁 0.2 Kg 薑片 0.2 Kg	小三角油豆腐(Kg*榮)L 10 Kg 豬絞肉(絞肉*泰安) 2 Kg 洋蔥(大丁) 1 Kg 彩椒(切片) 1 Kg 蒜末 0.2 Kg	地瓜薯條(KG) 15 Kg 梅子粉(50g)*分裝 1 包	有機豆芽菜 9 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 韭菜(切段) 0.3 Kg 蒜末 0.2 Kg	履歷小白菜 5 Kg 洗選蛋G 3 Kg 大骨*泰安 1.5 Kg 柴魚片(110g/包) 1 包 薑絲 0.2 Kg		117.5	豆魚蛋肉類	3.5
								脂肪：	蔬菜類	1.3
								30	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								40.6	乳品類	0.0
								熱量：		902.4
11月7日	地瓜飯	立冬麻油雞	螞蟻上樹	蕃茄炒蛋	有機皺葉白菜	刺瓜排骨湯	鮮奶	醣類：	全穀雜糧類	6.2
餐數	181	骨髓(骨髓丁CAS) 18 Kg 凍豆腐(大丁*榮)L 3 Kg 金針菇 2 Kg 炸豆包(個*榮洲)素L 1 個 薑片 0.2 Kg	高麗菜(粗絲) 5.5 Kg 冬粉(Kg*小捆) 3 Kg 冷藏雞絞肉 2 Kg 木耳絲 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 辣豆瓣醬(3K*桶) 1 桶 冷凍青蔥(珠) 0.2 Kg	洗選蛋G 10 Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 5 Kg 蕃茄醬(700g*罐) 1 罐	有機皺葉白菜 10 Kg 蒜末 0.2 Kg	胡瓜(切片) 8 Kg 龍骨丁*泰安 2 Kg 芹菜(去葉) 0.2 Kg 薑片 0.2 Kg		111.6	豆魚蛋肉類	3.2
								脂肪：	蔬菜類	1.8
								34.9	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								43	乳品類	0.8
								熱量：		932.5

營養師：

李美瑤

午餐執秘：

黃月靜

校長：

趙士瑩