

彰化縣大城鄉大城國中 114學年度第一學期第11週午餐食譜設計

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
11月10日星期一	玉米香鬆飯(玉米粒2K香鬆0.1K)	塔香鐵板雞丁	馬鈴薯起司蒸蛋	肉片花椰菜	炒有機荷葉白菜	筍片湯	鮮奶	醣類:	全穀雜糧類	7
		骨髓(骨髓丁CAS) 18 Kg	洗選蛋G 10 Kg	冷凍白花菜(CAS) 15 Kg	有機荷葉白菜(切段*欖哥) 10 Kg	鮮筍(切片) 6 Kg		125.1	豆魚蛋肉類	2.5
		杏鮑菇(切塊) 3 Kg	馬鈴薯(小丁) 3 Kg	清雞肉片(耀陸) 3 Kg	蒜末 0.2 Kg	大骨*泰安 1 Kg		脂肪:	蔬菜類	2.1
		冷凍玉米筍(片) 1 Kg	單色乳酪絲(1K*華冠) 2 包	胡蘿蔔(切片) 2 Kg		薑片 0.2 Kg		31.4	油脂類	2.5
		九層塔 0.2 Kg	蒸蛋紙(張) 0.02 張	木耳 1 Kg		芹菜(去葉) 0.1 Kg		蛋白質:	水果類	0.0
蒜末 0.2 Kg						40	乳品類	0.8	熱量:	943
11月11日星期二	五穀飯(五穀米2K)	南瓜燉肉	黃金滷蛋	小黃瓜炒素雞	炒有機高麗菜	海味冬瓜盅		醣類:	全穀雜糧類	7.4
		前腿肉丁*貴美M 15 Kg	滷蛋(粒) 194 個	小黃瓜(中丁) 8 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 10 Kg	冬瓜(中丁) 6 Kg		119	豆魚蛋肉類	3.2
		南瓜(大丁) 4 Kg	滷包 2 個	素豆腐片(Kg*彰南)N 6 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	蛤仔(Q) 2 Kg		脂肪:	蔬菜類	1.6
		洋蔥(大丁) 0.5 Kg		紅辣椒(條) 3 條	蒜末 0.2 Kg	大骨*泰安 1 Kg		28.5	油脂類	2.5
		薑片 0.2 Kg		胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg		薑絲 0.1 Kg		蛋白質:	水果類	0.0
887.7	乳品類	0.0	熱量:	887.7						
11月12日星期三	寶島白飯(團膳供應)	招牌香酥炸大魚排	御廚經典滷味	翻炒家常洋蔥炒蛋	產履油菜	海芽蛋花湯	旺仔小饅頭	醣類:	全穀雜糧類	6.5
								105.5	豆魚蛋肉類	3.3
								脂肪:	蔬菜類	1.6
								29	油脂類	2.5
								蛋白質:	水果類	0.0
833.8	乳品類	0.0	熱量:	833.8						
11月13日星期四	地瓜飯(地瓜中丁2K)	冰糖醬鴨	白菜炒年糕	三杯黑干鮑菇	有機油江菜	紫菜蛋花湯		醣類:	全穀雜糧類	7.4
		鴨丁(Q) 18 Kg	大白菜(切片) 15 Kg	大溪黑豆干丁*榮L 9 Kg	有機油江菜(切段*欖哥) 10 Kg	洗選蛋G 4 Kg		117.5	豆魚蛋肉類	3.5
		大溪黑豆干(切9丁*榮L) 3 Kg	韓國年糕條(500g*包) 8 包	杏鮑菇(切塊) 6 Kg	蒜末 0.2 Kg	大骨*泰安 2 Kg		脂肪:	蔬菜類	1.3
		冰糖(1K*台糖) 1 包	肉片*貴美M 2 Kg	九層塔 0.2 Kg		乾海芽 0.4 Kg		30	油脂類	2.5
		冷凍青蔥(珠) 0.2 Kg	木耳絲 0.5 Kg	蒜仁 0.1 Kg		薑絲 0.2 Kg		蛋白質:	水果類	0.0
薑片 0.2 Kg	胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg	薑片 0.1 Kg			40.6	乳品類	0.0	熱量:	902.4	
11月14日星期五	貝殼麵(500g*22包)	海鮮白醬	蒜香雞排	地瓜薯條	有機莧菜	愛玉檸檬山粉圓	津津蘋果葡萄綜合果汁	醣類:	全穀雜糧類	6.2
		蝦仁(Q) 3 Kg	雞排(TSS*CAS) 184 片	地瓜薯條(KG) 15 Kg	有機莧菜(切段*欖哥)彰化 10 Kg	現榨檸檬汁(ml) 200.01 毫升		102	豆魚蛋肉類	3.2
		魷魚圈(KG)Q 3 Kg	蒜末 0.2 Kg	梅子粉(50g)*分裝 1 包	蒜末 0.2 Kg	愛玉(5K*包)榮L 4 包		脂肪:	蔬菜類	1.8
		康寶白汁粉(KG) 2 Kg				二砂糖(1Kg*包) 3 包		28.5	油脂類	2.5
		碎培根(津谷*CAS) 2 Kg				檸檬(國產) 3 粒		蛋白質:	水果類	0.0
義大利香料(15g)分裝 1.01 包				山粉圓 0.5 Kg	36.6	乳品類	0.0	熱量:	810.9	
洋蔥(大丁) 1 Kg										
洋菇罐頭(3K*桶) 1 桶										
粗粒黑胡椒(KG) Kg										

營養師:

約用李美瑤
營養師

午餐執秘:

教師兼黃月靜
午餐秘書

校長:

教師兼陳櫻梅
教務主任 代 11.10