

## 彰化縣大城鄉大城國中 114學年度第一學期第12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17日 星期一 | 地瓜飯(地瓜中丁2K) | 秘製嫩豬柳<br>豬柳*貴美M 15 Kg<br>洋蔥(粗絲) 4 Kg<br>蘑菇醬(2.7K*罐) 1 罐<br>冷凍青蔥(珠) 0.2 Kg                                  | 塔香茄子鮑菇<br>杏鮑菇(切塊) 7 Kg<br>茄子(切段) 6 Kg<br>紅辣椒(條) 1 條<br>九層塔 0.2 Kg<br>蒜末 0.2 Kg                                      | 柴香日式蒸蛋<br>洗選蛋G 10 Kg<br>柴魚片(110g/包) 1 包<br>味島香鬆(KG)分裝 0.2 Kg                                                           | 炒有機黑葉白菜<br>有機黑葉白菜(切段)或哥 10 Kg<br>蒜末 0.2 Kg                              | 味噌豆腐湯(豆)<br>味噌(1K*包)N 2 包<br>龍骨丁*泰安 2 Kg<br>傳統豆腐(2L*盒)L 1 盒<br>芽豆腐(小丁4.2K)L 1 盤<br>乾海芽 0.2 Kg<br>薑絲 0.2 Kg  | 鮮奶       | 醃類：<br>108.1<br>脂肪：<br>36.4<br>蛋白質：<br>44.4<br>熱量：<br>937.6 | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 6.2<br>3.5<br>1.1<br>2.5<br>0.0<br>0.8 |
| 11月18日 星期二 | 燕麥飯(燕麥2K)   | 紅燒雞排<br>雞排(TS5*CAS) 194 片<br>老薑片 0.2 Kg<br>冷凍青蔥(珠) 0.2 Kg                                                  | 南瓜咖哩<br>馬鈴薯(大丁) 6 Kg<br>南瓜(去皮大丁) 5 Kg<br>粗絞肉*貴美M 3 Kg<br>冷凍青蔥(珠) 0.2 Kg<br>蒜末 0.2 Kg                                | 糖醋豆腸(豆)<br>生豆腸(切段*第)素L 9 Kg<br>彩椒(中丁) 3 Kg<br>蕃茄醬(700g*罐) 1 罐                                                          | 蒜香有機小松菜<br>有機小松菜(切段)或哥 10 Kg<br>蒜仁 0.2 Kg                               | 蒲瓜魚丸湯(加)<br>蒲瓜(切片) 5 Kg<br>小頭魚丸(CAS)利安金 3 Kg<br>薑絲 0.2 Kg                                                   |          | 醃類：<br>98.5<br>脂肪：<br>34<br>蛋白質：<br>43.5<br>熱量：<br>874      | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 6.3<br>4.3<br>0.8<br>2.5<br>0.0<br>0.0 |
| 11月19日 星期三 | 白米飯         | 古早味雞滷飯<br>粗絞肉*貴美M 9 Kg<br>清雞肉絲(罐陸) 6 Kg<br>油蔥酥(300g) 1 包<br>紅蔥頭(切碎) 0.2 Kg<br>乾香菇絲(Kg) 0.2 Kg<br>蒜末 0.2 Kg | 油潤桂筍(醃)<br>桂竹筍(切絲) 9.5 Kg<br>肉絲*貴美M 2 Kg<br>紅辣椒(條) 2 條<br>木耳絲 0.6 Kg<br>冷凍青蔥(珠) 0.2 Kg                              | 花枝丸(加)<br>魷魚丸(個*CAS) 388 個<br>香豬腳(600g*小)或切 1 盒                                                                        | 韭香有機銀芽<br>有機豆芽菜*淨芽 9 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg<br>韭菜(切段) 0.3 Kg<br>蒜末 0.2 Kg | 剝皮辣椒雞湯<br>冷凍玉米塊(CAS) 3 Kg<br>骨髓(骨髓丁CAS) 3 Kg<br>剝皮辣椒(600g*龍蝦)或 2 罐<br>薑片 0.2 Kg                             | 光泉優酪乳    | 醃類：<br>93.1<br>脂肪：<br>37.4<br>蛋白質：<br>43.8<br>熱量：<br>884.2  | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 5.2<br>3.7<br>1.1<br>2.5<br>0.0<br>0.8 |
| 11月20日 星期四 | 糙米飯(糙米2K)   | 爆炒魷魚(海)<br>肉片*貴美M 9 Kg<br>魷魚圈(KG)Q 6 Kg<br>芹菜(切段) 3 Kg<br>彩椒(切絲) 1 Kg<br>九層塔 0.2 Kg<br>蒜末 0.2 Kg           | 洋蔥玉米炒蛋<br>洗選蛋G 9.5 Kg<br>洋蔥(切絲) 4.5 Kg<br>玉米粒(Q) 2 Kg<br>木耳絲 0.6 Kg<br>胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg<br>蒜末 0.2 Kg<br>蝦米(冬蝦) 0.2 Kg | 芋香白菜<br>大白菜(切片) 10 Kg<br>新鮮芋頭(大丁) 4 Kg<br>非基改豆皮(KG) 1 Kg<br>木耳絲 0.6 Kg<br>胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg<br>蒜末 0.2 Kg<br>蝦米(冬蝦) 0.2 Kg | 炒有機青江菜<br>有機青江菜(切段*款) 10 Kg<br>蒜末 0.2 Kg                                | 藥膳補湯<br>白蘿蔔(大丁) 6 Kg<br>龍骨丁*泰安 2 Kg<br>十全藥膳排骨包 2 包<br>素皮絲(KG)N 0.5 Kg<br>老薑片 0.2 Kg                         |          | 醃類：<br>110<br>脂肪：<br>28<br>蛋白質：<br>37<br>熱量：<br>840         | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 6.7<br>3.1<br>1.9<br>2.5<br>0.0<br>0.0 |
| 11月21日 星期五 | 五穀飯(五穀米2K)  | 鹹水海南雞<br>清雞肉丁*CAS罐陸 15 Kg<br>小黃瓜(切片) 2 Kg<br>冷凍玉米筍 1 Kg<br>彩椒(中丁) 1 Kg<br>老薑片 0.2 Kg<br>冷凍青蔥(珠) 0.2 Kg     | 肉燥油豆腐(豆)<br>小三角油豆腐(Kg*第)L 10 Kg<br>粗絞肉*貴美M 2 Kg<br>鴻喜菇 2 Kg<br>滷包 2 個<br>蒜仁 0.2 Kg                                  | 蘿蔔糕<br>清鮮蘿蔔糕(80g*片)大 194 片<br>蒜泥 0.1 Kg                                                                                | 有機高麗菜<br>有機高麗菜(片)*桃園 10 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg<br>蒜末 0.2 Kg               | 金茸三絲湯<br>大白菜(切片) 3 Kg<br>肉絲*貴美M 2 Kg<br>大骨*泰安 1 Kg<br>金針菇 1 Kg<br>洗選蛋G 1 Kg<br>木耳絲 0.5 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg | 履歷豆奶(中央) | 醃類：<br>145<br>脂肪：<br>35<br>蛋白質：<br>51.2<br>熱量：<br>1099.8    | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 9.3<br>4.5<br>1.1<br>2.5<br>0.0<br>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、牛奶，不適合對其過敏體質者食用

營養師：

午餐執秘：

校長：

大城國中趙士榮