

# 彰化縣大城鄉大城國中 114學年度第一學期第13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24日<br>星期一 | 南瓜飯       | 照燒雞丁<br>骨髓丁CAS 18 Kg<br>彩椒(大丁) 2 Kg<br>照燒醬(1.2K) 1 罐<br>炸豆包 1 個<br>老薑片 0.2 Kg<br>蒜仁 0.2 Kg                                                  | 蝦仁玉米炒蛋<br>洗選蛋G 10 Kg<br>玉米粒(Q) 3 Kg<br>蝦仁(Q) 3 Kg<br>青蔥(珠) 0.1 Kg                             | 叉燒包<br>巧好叉燒包(40g) 194 個                                                                                                    | 有機味美菜<br>有機味美菜 10 Kg<br>蒜末 0.2 Kg                         | 冬瓜排骨湯<br>冬瓜(大丁) 6 Kg<br>龍骨丁*泰安 2 Kg<br>蛤仔(Q) 1 Kg<br>薑片 0.2 Kg                                                                              |      | 醣類：<br>105.5<br>脂肪：<br>30<br>蛋白質：<br>38.9<br>熱量：<br>847.6 | 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 | 6.7<br>3.5<br>1.0<br>2.5<br>0.0<br>0.0 |
| 11月25日<br>星期二 | 胚芽芝麻飯     | 普羅旺斯燉肉<br>前腿肉丁*貴美M 15 Kg<br>牛蕃茄(去蒂頭) 2 Kg<br>馬鈴薯(大丁) 2 Kg<br>大四角油豆腐(55g) 1 個<br>洋蔥(大丁) 1 Kg<br>蕃茄醬(700g*罐) 1 罐<br>洋香菜葉 10 g<br>粗粒黑胡椒(KG) Kg | 芹香雞絲<br>芹菜(切段) 8 Kg<br>白豆干絲(Kg*菜洲)L 3 Kg<br>清雞肉絲(罐陸) 3 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 1 Kg<br>蒜末 0.2 Kg        | 蠔油豆腐<br>薄豆腐(大丁4.2K)L 3 盤<br>胡蘿蔔(小丁) 2 Kg<br>生香菇(切) 1 Kg<br>秀珍菇 1 Kg<br>蒜末 0.2 Kg<br>青蔥(珠) 0.1 Kg                           | 有機青江菜<br>有機青江菜 10 Kg<br>蒜末 0.2 Kg                         | 四神湯<br>山藥(中丁) 3 Kg<br>軟骨丁*陸輝 3 Kg<br>四神包 2 包                                                                                                |      | 醣類：<br>101<br>脂肪：<br>32.5<br>蛋白質：<br>41.9<br>熱量：<br>864.1 | 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>4.0<br>1.3<br>2.5<br>0.0<br>0.0 |
| 11月26日<br>星期三 | 白油麵(27K)  | 蒜香雞翅<br>雞翅(CAS) 194 支<br>地瓜粉(1K*包) 2 包<br>素雞腿(支*彰南)N 1 支<br>蒜末 0.2 Kg                                                                       | 美味關東煮(加)<br>白蘿蔔(大丁) 5 Kg<br>小甜不辣條 4 Kg<br>杏鮑菇 3 Kg<br>凍豆腐 3 Kg<br>柴魚片(110g/包) 1 包             | 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                                                    |                                                           | 肉羹湯(加)<br>大白菜(切片) 4 Kg<br>肉絲*貴美M 3 Kg<br>赤肉羹(裕興) 3 Kg<br>太白粉(1K*包) 1 包<br>鮮筍(切絲) 1 Kg<br>木耳絲 0.5 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg<br>紅蔥頭0.2Kg,乾香菇絲0.2Kg | 草莓麵包 | 醣類：<br>104<br>脂肪：<br>27.5<br>蛋白質：<br>35.3<br>熱量：<br>804.7 | 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 | 6.5<br>3.0<br>1.3<br>2.5<br>0.0<br>0.0 |
| 11月27日<br>星期四 | 藜麥小米飯     | 三杯鴨<br>鴨丁(Q) 18 Kg<br>紅辣椒(條) 2 條<br>素腐皮菜捲(個)N 1 個<br>九層塔 0.2 Kg<br>老薑片 0.2 Kg<br>蒜仁 0.2 Kg                                                  | 焗汁鮮蔬<br>冷凍青花菜(CAS) 8 Kg<br>馬鈴薯(大丁) 4 Kg<br>冷凍玉米筍 2 Kg<br>康寶白汁粉(1K*包) 1 包<br>洋菇罐頭(3K*桶) 1 桶    | 麻婆蒸蛋<br>洗選蛋G 10 Kg<br>蒸蛋紙(張) 8 張<br>粗絞肉*貴美M 2 Kg<br>毛豆仁 1 Kg<br>蒜末 0.2 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 | 紅豆湯圓<br>紅豆(履歷)O 4 Kg<br>小紅白湯圓(0.6k/包) 4 包<br>二砂糖(1Kg*包) 3 包                                                                                 |      | 醣類：<br>111<br>脂肪：<br>24.5<br>蛋白質：<br>32<br>熱量：<br>792.5   | 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 | 7<br>2.4<br>1.2<br>2.5<br>0.0<br>0.0   |
| 11月28日<br>星期五 | 糙米飯(糙米2K) | 紅燒魚片(海)<br>去刺烏魚片(Q) 194 片<br>洋蔥(粗絲) 3 Kg<br>彩椒(切粗絲) 1 Kg<br>蘭花干(個*彰南)N 1 個<br>薑絲 0.2 Kg<br>青蔥(珠) 0.1 Kg                                     | 鮮炒春雨<br>豆芽菜 6 Kg<br>冬粉(Kg*小捆) 3 Kg<br>粗絞肉*貴美M 2 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 1 Kg<br>木耳絲 0.6 Kg<br>蒜末 0.2 Kg | 五更腸旺(醃)<br>鴨血(鴨血) 4 Kg<br>酸菜絲(醃) 2 Kg<br>熟小腸*貴美 2 Kg<br>薄豆腐(大丁4.2K)L 2 盤<br>辣豆瓣醬(3K*桶) 1 桶<br>乾香菇絲(Kg) 0.2 Kg<br>蒜末 0.2 Kg | 炒有機青松菜<br>有機青松菜(切段*欽) 10 Kg<br>蒜末 0.2 Kg                  | 青菜蛋花湯<br>履歷小白菜(切段) 5 Kg<br>洗選蛋G 3 Kg<br>龍骨丁*泰安 2 Kg<br>薑絲 0.2 Kg                                                                            | 鮮奶   | 醣類：<br>107.6<br>脂肪：<br>33.9<br>蛋白質：<br>41<br>熱量：<br>899.5 | 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<br>3.0<br>1.6<br>2.5<br>0.0<br>0.8   |

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、魚類、牛奶，不適合對其過敏體質者食用

營養師：

午餐執秘：

校長：

營養師：李美瑤

午餐執秘：黃月靜

校長：趙士瑩