

彰化縣大城鄉大城國中 114學年度第一學期第14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		
12月1日 星期一	玉米香鬆飯	紅燒豬腳	鍋貼(*2)	日式蒸蛋	有機黑葉白菜	金菇肉絲湯		醣類：	全穀雜糧類	7.6
餐數 184		前腿肉丁 12 Kg 豬腳丁 6 Kg 紅辣椒(條) 5 條 滷包 2 個 冰糖 1 包 青蔥(切段) 0.2 Kg 蒜仁 0.2 Kg 薑片 0.2 Kg	煎熟鍋貼 388 粒	洗滌蛋G 10 Kg 生香菇(切) 1 Kg	有機黑葉白菜 10 Kg 蒜末 0.2 Kg	大白菜(切片) 4 Kg 肉絲*貴美M 2 Kg 大骨*米迪M 1 Kg 金針菇 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 木耳絲 0.3 Kg		119	豆魚蛋肉類	3.6
								脂肪：	蔬菜類	1.0
								30.5	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								41.4	乳品類	0.0
								熱量：		
								916.1		
12月2日 星期二	南瓜飯	檸檬雞翅	白菜海鮮羹	蜜汁豆干	炒有機菠菜	蘿蔔玉米湯		醣類：	全穀雜糧類	6.5
餐數 184		現榨檸檬汁 200 毫升 雞翅(CAS) 194 支 蒜末 0.2 Kg	大白菜(切片) 10 Kg 魷魚圈(KG)Q 3 Kg 蝦仁(Q) 2 Kg 秀珍菇 1 Kg 木耳絲 0.6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 薑片 0.2 Kg 蝦皮 0.1 Kg	小干切四丁 12 Kg 滷包 2 個 黑糖(450g*包) 1 包 熟白芝麻 1 包 蒜末 0.2 Kg 八角粒 0.1 Kg	有機菠菜 10 Kg 蒜末 0.2 Kg	白蘿蔔(大丁) 4 Kg 冷凍玉米塊(CAS) 3 Kg 大骨*米迪M 1 Kg		104.5	豆魚蛋肉類	3.2
								脂肪：	蔬菜類	1.4
								28.5	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								36.8	乳品類	0.0
								熱量：		
								821.7		
12月3日 星期三	刈包	里肌豬排	小黃瓜加花生糖粉	冰心地瓜	有機青松菜	麵線糊	光泉優酪乳	醣類：	全穀雜糧類	6.5
餐數 184		豪家里肌肉排 194 片	小黃瓜 8 Kg 花生粉(KG) 0.6 Kg 糖粉 0.3 Kg	履歷冰心地瓜 194 條	有機青松菜 10 Kg 蒜末 0.2 Kg	紅麵線(切) 8 Kg 肉絲 3 Kg 鮮筍(切絲) 2 Kg 柴魚片(110g/包) 1 包 沙茶醬(737g/罐) 1 罐 油蔥酥(120g) 1 包 木耳絲 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 乾香菇絲 0.2 Kg 蝦米 0.2 Kg		113.1	豆魚蛋肉類	1.9
								脂肪：	蔬菜類	1.2
								28.4	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								33.9	乳品類	0.8
								熱量：		
								843.6		
12月4日 星期四	五穀飯	樹子蒸魚	八寶肉醬	青花拌鮮菇	蒜香有機高麗菜	冬菜鴨湯		醣類：	全穀雜糧類	6.5
餐數 184		台灣鯛魚片 194 片 樹子(650g/罐) 3 罐 紅辣椒(條) 3 條 薑絲 0.2 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	豆干丁 8 Kg 非基改甜麵醬(150g) 4 包 粗絞肉*貴美M 4 Kg 毛豆仁 1 Kg 胡蘿蔔(小丁) 1 Kg 辣豆瓣醬 1 桶 乾香菇絲(Kg) 0.2 Kg	冷凍青花菜 15 Kg 秀珍菇 2 Kg 彩椒(切片) 1 Kg 生腰果N 0.5 Kg 蒜末 0.2 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 10 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 蒜末 0.2 Kg	鴨丁(Q) 3 Kg 酸菜絲(醃) 2 Kg 冬粉(Kg*小捆) 1 Kg 冬菜(200g*罐) 1 罐 薑絲 0.2 Kg		106.5	豆魚蛋肉類	2.8
								脂肪：	蔬菜類	1.8
								26.5	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								34.4	乳品類	0.0
								熱量：		
								802.1		
12月5日 星期五	燕麥飯	蒜頭蒸雞	護眼南瓜蛋	塔香茄子豆腐	鐵板有機銀芽	蒲瓜菇菇湯	鮮奶	醣類：	全穀雜糧類	6.4
餐數 184		骨腿丁CAS 18 Kg 蛤仔(Q) 2 Kg 蒜仁 0.3 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	洗滌蛋G 10 Kg 南瓜(切絲) 5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	小四角油豆腐丁 7 Kg 茄子 6 Kg 紅辣椒(條) 5 條 九層塔 0.2 Kg 蒜末 0.2 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	有機豆芽菜芽 9 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 木耳絲 0.3 Kg 韭菜(切段) 0.2 Kg 蒜仁 0.2 Kg	蒲瓜(大丁) 6 Kg 龍骨丁*泰安 2 Kg 鴻喜菇 1 Kg 薑絲 0.2 Kg		112.1	豆魚蛋肉類	3.8
								脂肪：	蔬菜類	1.3
								37.9	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								47.1	乳品類	0.8
								熱量：		
								977.9		

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：

李美玲

午餐執秘：

黃月靜

校長：

趙上榮