

彰化縣大城鄉大城國中 114學年度第一學期第15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8日星期一	地瓜飯(地瓜中丁2K)	泡菜燒肉		西班牙烘蛋		熱炒桂竹筍		有機油江菜		味噌蘿蔔湯		光泉OAT燕麥奶	醣類：	全穀雜糧類	6.3	
		肉片*貴美M	15 Kg	洗選蛋G	10 Kg	桂竹筍(切段)	10 Kg	有機油江菜	10 Kg	白蘿蔔(小丁)	2 Kg		113.1	豆魚蛋肉類	3.5	
		大白菜(切片)	5 Kg	蒸蛋紙(張)	8 張	肉絲*貴美M	2 Kg	蒜末	0.2 Kg	味噌(1K*包)N	2 包		脂肪：	蔬菜類	1.8	
		韓式泡菜	3 Kg	牛蕃茄(去蒂頭)	2 Kg	紅辣椒(條)	2 條			大骨*泰安	1.5 Kg		36.4	油脂類	2.5	
		洋蔥(中丁)	2 Kg	洋蔥(小丁)	2 Kg	木耳絲	1 Kg			柴魚片(110g/包)	1 包		蛋白質：	水果類	0.0	
		韓式辣根醬(500g*盒)	1 盒	馬鈴薯(小丁)	2 Kg	青蔥(切段)	0.2 Kg			薄豆腐(小丁4.2K)L	1 盤		45.3	乳品類	0.8	
炸豆包(個*彰南)素N	1 個	粗粒黑胡椒(KG)	Kg	蒜末	0.2 Kg			乾海芽	0.2 Kg	熱量：		961.2				
餐數	183															
12月9日星期二	胚芽米飯(胚芽米2K)	韓式甜辣雞		紅燒豆腐		塔香海茸		有機蚵白菜		芋頭米粉湯			醣類：	全穀雜糧類	6.8	
		骨髓丁CAS	18 Kg	薄豆腐(大丁4.2K)L	3 盤	海茸(切小段)	10 Kg	有機蚵白菜	10 Kg	米粉	2 Kg		110	豆魚蛋肉類	3.9	
		洋蔥(粗絲)	2 Kg	洋蔥(大丁)	2 Kg	肉絲*貴美M	3 Kg	蒜末	0.2 Kg	肉絲*貴美M	2 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.6	
		彩椒(切片)	2 Kg	粗絞肉*貴美M	2 Kg	紅辣椒(條)	2 條			新鮮芋頭(大丁)	2 Kg		32	油脂類	2.5	
		泰式酸甜醬(810g*罐)	2 罐	胡蘿蔔(切片)	1 Kg	九層塔	0.3 Kg			芹菜(切段)	0.3 Kg		蛋白質：	水果類	0.0	
		熟白芝麻(30g分裝)	1 包	蒜末	0.2 Kg	薑絲	0.2 Kg			紅蔥頭(切碎)	0.2 Kg		42.5	乳品類	0.0	
素雞排(個*彰南)N	1 個							韭菜(切段)	0.2 Kg	熱量：		898				
餐數	181															
12月10日星期三	米食(10K)	紫麥毛豆菇雞炊飯		香酥小棒腿		青花培根		炒有機高麗菜		結頭排骨湯		鮮奶	醣類：	全穀雜糧類	6	
		清雞肉丁*CAS	6 Kg	翅小腿	388 支	冷凍青花菜	15 Kg	有機高麗菜	10 Kg	結頭菜(中丁)	6 Kg		109.6	豆魚蛋肉類	4.0	
		鴻喜菇	3 Kg	地瓜粉(1K*包)	2 包	碎培根	2 Kg	胡蘿蔔(切片)	1 Kg	小排骨*米迪M	2 Kg		脂肪：	蔬菜類	2.0	
		糙米O	2 Kg	素雞腿(50g支*彰南)N	1 支	生腰果N	0.5 Kg	蒜末	0.2 Kg	薑片	0.2 Kg		38.9	油脂類	2.5	
		毛豆仁	1 Kg	香辣椒鹽粉	1 盒	蒜末	0.2 Kg						蛋白質：	水果類	0.0	
		玉米粒(Q)	1 Kg	沙拉油(18L*桶)	1 桶								48.4	乳品類	0.8	
餐數	185															
12月11日星期四	燕麥飯(燕麥2K)	蒲燒鯛魚		香炒鮑菇雞丁		肉燥滷蛋		炒有機青松菜		玉米濃湯			醣類：	全穀雜糧類	6.0	
		蒲燒鯛魚	167 片	杏鮑菇(頭切塊)	6 Kg	白煮蛋	167 個	有機青松菜	8.5 Kg	玉米粒(Q)	3.5 Kg		96	豆魚蛋肉類	3.3	
		豆芽菜	2.5 Kg	清雞肉丁	2.5 Kg	粗絞肉*貴美M	2.5 Kg	蒜末	0.2 Kg	玉米濃湯粉(1K)	2 包		脂肪：	蔬菜類	1.2	
		素鰻魚(片)N	1 片	冷凍玉米筍(片)	1.8 Kg	滷包	2 個			馬鈴薯(小丁)	2 Kg		29	油脂類	2.5	
		熟白芝麻(30g分裝)	1 包	生香菇(切)	1 Kg					洗選蛋G	1.5 Kg		蛋白質：	水果類	0.0	
				彩椒(大丁)	1 Kg								36.3	乳品類	0.0	
餐數	157															
12月12日星期五	糙米芝麻飯(糙米2K黑芝麻30g)	田園咖哩豬		水晶肉圓		韓式雜菜		有機青江菜		當歸鴨湯		履歷豆奶(中央)	醣類：	全穀雜糧類	7.0	
		前腿肉丁	15 Kg	肉圓(50g*奇津)	194 個	韓式冬粉(500g)	5 包	有機青江菜	10 Kg	鴨丁(Q)	4 Kg		111.5	豆魚蛋肉類	3.8	
		馬鈴薯(中丁)	5 Kg	素肉圓	1 個	金針菇	4 Kg	蒜末	0.2 Kg	高麗菜(切片)	3 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.3	
		咖哩粉(600g*盒)	1 盒	蒜泥	0.1 Kg	芹菜(切段)	2 Kg			當歸藥膳包	2 包		31.5	油脂類	2.5	
		洋蔥(中丁)	1 Kg			肉絲*貴美M	1.5 Kg			枸杞(20g分裝)	1 包		蛋白質：	水果類	0.0	
		胡蘿蔔(中丁)	1 Kg			熟白芝麻(20g分裝)	1 包			素皮絲(素)N	0.5 Kg		41.9	乳品類	0.0	
餐數	181															
		素腐皮菜捲(個)N	1 個	生香菇(切)	1 Kg			老薑片	0.2 Kg	熱量：		897.1				
		蒜末	0.2 Kg	洋蔥(切絲)	1 Kg	胡蘿蔔絲0.5Kg,韭菜段0.5Kg										

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原產地皆為台灣

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:

約用李美瑤
營養師李美瑤

午餐執秘:

校長:

大城國中趙士瑩
校長趙士瑩