

彰化縣大城鄉大城國中 114學年度第一學期第16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15日 星期一	地瓜飯(地瓜中丁2K)	蘑菇肉片 肉片*貴美M 15 Kg 洋蔥(大丁) 2 Kg 蘑菇醬(2.7K*罐) 1 罐 洋菇罐頭(3K*桶) 1 桶 炸豆包(個*彰南)N 1 個 青蔥(切段) 0.2 Kg 蒜末 0.2 Kg	碎脯玉米蛋 洗滌蛋G 10 Kg 玉米粒(Q) 4 Kg 碎脯 1 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	奶香燉菜 大白菜(切片) 13 Kg 肉絲*貴美M 2 Kg 生香菇(切) 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 康寶白汁粉(KG) 1 Kg 無鹽奶油(大)454g 1 條 蒜末 0.2 Kg	炒有機菠菜 有機菠菜(*切段)欵 12 Kg 蒜末 0.2 Kg	黃瓜排骨湯 胡瓜(大丁) 6 Kg 龍骨丁*泰安 2 Kg 胡蘿蔔(切片) 1 Kg	鮮奶	醣類： 113.1 脂肪： 36.4 蛋白質： 45.3 熱量： 961.2	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.3 3.5 1.8 2.5 0.0 0.8
12月16日 星期二	燕麥飯(燕麥2K)	鹹水雞 骨髓(骨髓丁CAS) 18 Kg 小黃瓜 3 Kg 冷凍玉米筍(片) 1 Kg 素腐皮菜捲(個)N 1 個 蒜末 0.2 Kg 薑絲 0.2 Kg 青蔥 0.1 Kg	麻辣鴨血豆腐 鴨血(鴨血) 8 Kg 小甜不辣條(阿豐師Q) 3 Kg 傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 粗豆腐(大丁尺四*4.7K)L 1 盤 薑絲 0.2 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg 花椒粒(KG) Kg 辣豆瓣醬(3K*桶) 桶	起司腰果花椰菜 冷凍青花菜(CAS) 15 Kg 彩椒(大丁) 2 Kg 單色乳酪絲(1K*華冠) 1 包 生腰果N 0.5 Kg	有機蚵白菜 有機蚵白菜(切段*欵哥) 10 Kg 蒜末 0.2 Kg	紅豆紫米湯圓 小紅白湯圓(0.6k*包) 4 包 二砂糖(1Kg*包) 3 包 紅豆(履歷)O 3 Kg 紫米O 1 Kg		醣類： 110 脂肪： 32 蛋白質： 42.5 熱量： 898	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.8 3.9 1.6 2.5 0.0 0.0
12月17日 星期三	白米飯	叻仔魚蔬菜雜糧粥 肉絲*貴美M 3 Kg 鮮筍(切絲) 3 Kg 熟叻仔魚(KG)Q 2 Kg 玉米粒(Q) 1 Kg 紅蔥頭(切碎) 0.2 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.2 Kg 蝦米(冬蝦) 0.2 Kg 薑片 0.2 Kg	允指雞翅 雞翅(CAS) 194 支 素雞腿(50g支*彰南)N 1 支	滷味 大溪黑豆干丁*榮L 6 Kg 白蘿蔔(大丁) 4 Kg 杏鮑菇(切塊) 4 Kg 紅辣椒(條) 3 條 滷包 2 個 薑片 0.2 Kg 青蔥 0.1 Kg	有機味美菜 有機味美菜(切*欵哥) 10 Kg 蒜末 0.2 Kg	燒賣雙拼 紫米珍珠丸(個) 194 個 蟹黃燒賣(20g*個) 194 個 素紫米珍珠丸N 1 個 素燒賣(個)N 1 個	光泉優酪乳	醣類： 109.6 脂肪： 38.9 蛋白質： 48.4 熱量： 982.1	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6 4.0 2.0 2.5 0.0 0.8
12月18日 星期四	黃金蕎麥飯(蕎麥2K)	蒜蓉蒸魚片 台灣鰱魚片(60/80)Q 194 片 紅辣椒(條) 3 條 寬粉 1 Kg 素白帶魚(40g)N 1 片 蒜泥 0.2 Kg 薑絲 0.2 Kg 青蔥 0.1 Kg 味甜(500ml*罐) 罐	風味打拋豬 現榨檸檬汁(ml) 200.01 毫升 粗絞肉*貴美M 6 Kg 豆干丁*榮洲L 5 Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 3 Kg 洋蔥(小丁) 1.5 Kg 九層塔 0.2 Kg 蒜末 0.2 Kg	彩繪花胡瓜 小黃瓜(切片) 5 Kg 秀珍菇 3 Kg 蝦仁(Q) 2 Kg 生香菇(切) 1 Kg 木耳絲 0.5 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg 蒜末 0.2 Kg	蒜香有機高麗菜 有機高麗菜(片)*桃園 10 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜末 0.2 Kg	香菇雞湯 骨髓(骨髓丁CAS) 3 Kg 新鮮玉米(切段) 3 Kg 蛤仔(Q) 1 Kg 乾香菇朵(Kg) 0.2 Kg		醣類： 96 脂肪： 29 蛋白質： 36.3 熱量： 790.2	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.0 3.3 1.2 2.5 0.0 0.0
12月19日 星期五	胚芽米飯(胚芽米2K)	南瓜燒肉 前腿肉丁*貴美M 15 Kg 南瓜(大丁) 5 Kg 烤麩(個*榮)L 2 個 薑片 0.2 Kg 青蔥 0.1 Kg	海帶三絲 海帶絲(切段) 5 Kg 白豆干絲(Kg*榮洲)L 3 Kg 肉絲*貴美M 2 Kg 芹菜(切段) 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 蒜末 0.2 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	阿婆茶葉蛋 茶葉蛋 194 個 茶葉蛋滷包(包) 2 包 麥香紅茶(60g*包) 1 包	有機小松菜 有機小松菜(切段)欵哥 10 Kg 蒜末 0.2 Kg	冬瓜魚丸湯 冬瓜(大丁) 5 Kg 小虱目魚丸(Q) 3 Kg 龍骨丁*泰安 2 Kg 薑絲 0.2 Kg		醣類： 111.5 脂肪： 31.5 蛋白質： 41.9 熱量： 897.1	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.0 3.8 1.3 2.5 0.0 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原產地皆為台灣

本產品含有 蛋類、魚類、甲殼、牛奶，不適合對其過敏體質者食用

營養師：

約用李美瑤

午餐執秘：

張麗雲月

校長：

大城國中 趙士瑩 校長