

彰化縣大城鄉大城國中 114學年度第一學期第17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22日 星期一	玉米香鬆飯(玉米粒2K香鬆50g)	春川炒雞	椒鹽花枝丸	塔香茄子杏鮑菇	炒有機荷葉白菜	青菜蛋花湯	鮮奶	醣類： 107.1	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	6.1 3
餐數 180		骨髓(骨髓丁CAS) 18 Kg 韓國年糕條(500g*包) 4 包 單色乳酪絲(1K*華冠) 2 包 洋蔥(大丁) 1 Kg 韓式辣椒醬(500g*盒) 1 盒 炸細油豆腐(60g*個)素L 1 個 青蔥 0.2 Kg 蒜末 0.2 Kg	魷魚丸(圓*立品CAS) 388 個 芝麻球(個) 1 個 蛋黃芋丸(個) 1 個	杏鮑菇(切塊) 9 Kg 茄子 6 Kg 九層塔 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	有機荷葉白菜 10 Kg 蒜末 0.2 Kg	腰壓小白菜(切段) 5 Kg 洗選蛋G 3 Kg 柴魚片(110g/包) 1 包 龍骨丁*泰安 1 Kg 薑絲 0.2 Kg		脂肪： 33.9	蔬菜類 油脂類	1.2 2.5
								蛋白質： 40.8	水果類 乳品類	0.0 0.8
								熱量： 896.7		
12月23日 星期二	胚芽飯(胚芽米2K)	薑母鴨	肉燥滷蛋	繽紛聖誕樹	枸杞有機高麗菜	綠豆地瓜湯		醣類： 113	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	7.0 2.8
餐數 180		鴨丁(Q) 18 Kg 薑母鴨包(新光) 2 包 新鮮玉米(切段) 2 Kg 秀珍菇 1 Kg 素腐皮菜捲(個)N 1 個 老薑片 0.2 Kg	白煮蛋(去殼*個) 194 個 粗絞肉*貴美M 2 Kg 滷包 2 個	冷凍青花菜(CAS) 15 Kg 肉片*貴美M 2 Kg 彩椒 2 Kg 生腰果N 0.5 Kg 蒜末 0.2 Kg	有機高麗菜 10 Kg 蒜末 0.2 Kg 枸杞 0.1 Kg	腰壓地瓜(大丁*泡水) 5 Kg 綠豆O 3 Kg 黑糖(450g*包) 2 包 老薑片 0.2 Kg 二砂糖(1Kg*包) 包		脂肪： 26.5	蔬菜類 油脂類	1.6 2.5
								蛋白質： 35.2	水果類 乳品類	0.0 0.0
								熱量： 831.3		
12月24日 星期三	白油麵(27K)	古早味豬排	關東煮	水餃(*2)	有機萵苣	酸辣湯	極柑(\$13)	醣類： 117	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	6.5 2.7
餐數 179		客家里肌肉排(片*永新) 194 片 素黑胡椒肉排(片)N 1 片	小三角油豆腐(Kg*榮)L 4 Kg 米血切丁(CAS) 3 Kg 結頭菜(大丁) 3 Kg 海帶結 2 Kg 柴魚片(110g/包) 1 包	熟水餃 388 個 素食水餃(個*200粒)個 2 個	有機萵苣 10 Kg 蒜末 0.2 Kg	豬血(切絲) 4 Kg 洗選蛋G 2 Kg 肉絲*貴美M 1 Kg 金針菇 1 Kg 薄豆腐(小丁4.2K)L 1 盤 木耳絲 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg		脂肪： 26	蔬菜類 油脂類	0.9 2.5
								蛋白質： 32.8	水果類 乳品類	1.0 0.0
								熱量： 833.2		
12月25日 星期四	行憲紀念日放假							醣類： #VALUE!	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	
餐數								脂肪： #VALUE!	蔬菜類 油脂類	
								蛋白質： #VALUE!	水果類 乳品類	
								熱量： #VALUE!		
12月26日 星期五	蕎麥飯(蕎麥3K)	沙茶海鮮羹	海苔玉米蒸蛋	海根炒肉絲	有機青江菜	人蔘雞湯		醣類： 104.5	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	6.5 3.2
餐數 183		大白菜(切片) 6 Kg 肉絲*貴美M 6 Kg 魷魚圈(KG)Q 6 Kg 蝦仁(Q) 3 Kg 沙茶醬(737g/罐) 1 罐 炸豆包(個*彰南)素N 1 個 鮮筍(切絲) 0.5 Kg 九層塔0.2Kg,乾香菇絲0.2Kg,蝦米0.2Kg	洗選蛋G 10 Kg 蒸蛋紙(張) 8 張 玉米粒(Q) 3 Kg 海苔絲(50g)分裝 1 包	海帶根 7 Kg 肉絲*貴美M 3 Kg 紅辣椒(條) 3 條 芹菜(切段) 2 Kg 蒜末 0.2 Kg 薑絲 0.2 Kg	有機青江菜 10 Kg 蒜末 0.2 Kg	山藥(大丁) 3 Kg 骨髓(骨髓丁CAS) 3 Kg 人蔘雞中藥包 2 包 蛤仔(Q) 1 Kg		脂肪： 28.5	蔬菜類 油脂類	1.4 2.5
								蛋白質： 36.8	水果類 乳品類	0.0 0.0
								熱量： 821.7		

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、甲殼、牛奶、堅果類，不適合對其過敏體質者食用

營養師：

約用李美瑤
營養師

午餐執秘：

陳櫻梅

校長：

教師兼
教務主任 陳櫻梅

12.22代