

彰化縣大城鄉大城國中 114學年度第一學期第18週午餐食譜設計

菜單組成 材料用量

菜單組成 材料用量															
日期	主食	主菜		副菜		副菜		湯		水果	營養分析				
12月29日星期一	南瓜飯(南瓜中丁2K)	洋蔥豬柳		湘南什錦豆腐		油燜桂筍		有機黑葉白菜		玉米蛋花湯			醣類：	全穀雜糧類	6.3
		前腿豬柳*米迪M	15 Kg	薄豆腐(大丁4.2K)L	3 盤	桂竹筍(切段)	9 Kg	有機黑葉白菜(切段)款哥	10 Kg	玉米粒(Q)	4 Kg		101.5	豆魚蛋肉類	3
		洋蔥(粗絲)	3 Kg	粗絞肉*貴美M	2 Kg	紅辣椒(條)	3 條	蒜末	0.1 Kg	洗選蛋G	3 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.4
		彩椒	2 Kg	鴻喜菇	1 Kg	前腿肉絲*米迪M	2 Kg			大骨*米迪M	2 Kg		27.5	油脂類	2.5
		青蔥(切段)	0.2 Kg	蒜末	0.2 Kg	木耳絲	0.5 Kg			薑絲	0.2 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
				青蔥(珠)	0.1 Kg	青蔥(切段)	0.2 Kg			青蔥(珠)	0.1 Kg	35	乳品類	0.0	
	餐數	184													
12月30日星期二	糙米飯(糙米2K)	冰糖醬鴨		蘿蔔糕		時蔬炒蝦仁		木須有機高麗菜		酸菜豬血湯			醣類：	全穀雜糧類	6.5
		鴨丁(Q)	18 Kg	預拌蘿蔔糕(80g*片)大	194 片	小黃瓜	8 Kg	有機高麗菜(片)*桃園	10 Kg	豬血	7 Kg		104	豆魚蛋肉類	2.5
		米血切丁(CAS)	3 Kg	蒜泥	0.1 Kg	秀珍菇	2 Kg	胡蘿蔔(切絲)	1 Kg	大骨*米迪M	2 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.3
		冰糖(1K*台糖)	1 包			蝦仁(Q)	2 Kg	木耳絲	0.5 Kg	酸菜絲(醃)	1 Kg		25	油脂類	2.5
		薑片	0.2 Kg			胡蘿蔔(切片)	0.5 Kg	蒜末	0.1 Kg	韭菜	0.5 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
				蒜末	0.2 Kg					薑絲	0.1 Kg	31.8	乳品類	0.0	
	餐數	184													
12月31日星期三	白米飯	蔥油雞肉飯		檸檬雞柳條(*2)		柴香滷味		有機菠菜		芹香結頭魚丸湯		鮮奶	醣類：	全穀雜糧類	6.3
		清雞肉絲(罐陸)	8 Kg	檸檬雞柳條(條*大成)CAS	388 條	豆干(四分干*榮)L	4 Kg	有機菠菜(*切段)款	12 Kg	結頭菜(中丁)	4 Kg		110.6	豆魚蛋肉類	2.8
		粗絞肉*貴美M	3 Kg	沙拉油(18L*桶)	1 桶	新鮮玉米(切段)	4 Kg	蒜末	0.1 Kg	小虱目魚丸(Q)	3 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.3
		生香菇(切)	2 Kg			金針菇	2 Kg			大骨*米迪M	2 Kg		32.9	油脂類	2.5
		青蔥(珠)	0.2 Kg			海帶結	2 Kg			芹菜(珠)	0.1 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		紅蔥頭(切碎)	0.2 Kg			麥香紅茶(60g*包)	2 包			薑片	0.1 Kg	39.9	乳品類	0.8	
		蒜末	0.2 Kg			柴魚片(110g/包)	1 包					熱量：			
	餐數	184													
月 日 星期四	元旦放假												醣類：	全穀雜糧類	
													#VALUE!	豆魚蛋肉類	
餐數													脂肪：	蔬菜類	
													#VALUE!	油脂類	
													蛋白質：	水果類	
													#VALUE!	乳品類	
												熱量：			
												#VALUE!			
1月2日星期五	地瓜飯(地瓜中丁2K)	香酥旗魚		蕃茄炒蛋		青花拌鮮菇		有機青松菜		味噌南瓜湯			醣類：	全穀雜糧類	6.4
		旗魚片(Q*榮鑫)	194 片	洗選蛋G	10 Kg	冷凍青花菜(CAS)	15 Kg	有機青松菜(切段*款)	10 Kg	南瓜(中丁)	4 Kg		105	豆魚蛋肉類	2.2
		地瓜粉(1K*包)	2 包	牛蕃茄(去蒂頭)	5 Kg	前腿肉絲*米迪M	2 Kg	蒜末	0.1 Kg	味噌(1K*包)N	2 包		脂肪：	蔬菜類	1.8
				蕃茄醬(700g*罐)	1 罐	秀珍菇	1 Kg			龍骨丁*泰安	2 Kg		23.5	油脂類	2.5
				青蔥	0.1 Kg	胡蘿蔔(500g*罐)	1 罐	彩椒(切絲)	1 Kg	乾海芽	0.2 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
						胡蘿蔔(切片)	0.5 Kg			薑片	0.2 Kg	30	乳品類	0.0	
						蒜末	0.2 Kg					熱量：			
	餐數	184													

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，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:

教師黃月靜
午餐秘書

校長:

大城國中趙士瑩
校長趙士瑩