

彰化縣大城鄉大城國中 114學年度第二學期第12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		
								醣類：	全穀雜糧類	
4月27日 星期一	白米飯	南瓜燉肉	蒸元寶(*2)	宜蘭西魯肉	有機小松菜	蘿蔔排骨湯		醣類：	全穀雜糧類	6.7
		前腿肉丁 15 Kg	熟水餃 386 個	大白菜(切片) 12 Kg	有機小松菜 8 Kg	白蘿蔔(中丁) 5 Kg	生鮮奶	108	豆魚蛋肉類	2.2
		南瓜(大丁) 3 Kg	素食水餃 2 個	金針菇 2 Kg	蒜仁 0.2 Kg	中骨*陸輝 2 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.5
		大四角油豆腐 1 個	蒜泥 0.1 Kg	前腿肉絲 1 Kg	蒜末 0.1 Kg	薑片 0.2 Kg		23.5	油脂類	2.5
		洋蔥(大丁) 1 Kg		胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg		芹菜(去葉) 0.1 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		青蔥 0.2 Kg		木耳絲 0.3 Kg				30.3	乳品類	0.0
薑片 0.2 Kg		蝦米(冬蝦) 0.1 Kg			熱量：		764.7			
餐數	183									
4月28日 星期二	玉米飯(2K)	玫瑰雞排	韓式雜菜	起司茄汁豆腐	有機白菜油	青菜蛋花湯		醣類：	全穀雜糧類	6
		雞排(TSS*Q) 193 片	韓式冬粉(500g) 5 包	牛蕃茄(去蒂頭) 5 Kg	有機包心白菜 10 Kg	臘鹽小白菜(切段) 4 Kg	生鮮奶	97.96	豆魚蛋肉類	3.5
		素腐皮菜捲(個)N 1 個	芹菜(切段) 3 Kg	粗豆腐 2 盤	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	洗選蛋G 3 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.4
		生豆包(個*彰)N 1 個	肉絲*貴美M 2 Kg	蕃茄醬(700g*罐) 1 罐	木耳絲 0.3 Kg	大骨*米迪M 2 Kg		30.64	油脂類	2.5
			金針菇 2 Kg	甲色乳酪絲(1K*華冠) 1 包	蒜末 0.2 Kg	柴魚片(110g/包) 1 包		蛋白質：	水果類	0.0
			木耳絲 0.5 Kg	青蔥 0.1 Kg				38.54	乳品類	0.08
	洋蔥(切絲) 0.5 Kg				熱量：	鈣	821.76			
餐數	183									
4月29日 星期三	胚芽米飯(2K)	香酥雞腿	小肉包	絲瓜鮮菇	炒有機味美菜	古早味飯湯		醣類：	全穀雜糧類	7.0
		棒棒腿D6 193 支	小肉包 193 個	絲瓜(切片) 12 Kg	有機味美菜 8 Kg	小虱目魚丸(Q) 3 Kg	鮮奶	122.1	豆魚蛋肉類	2.9
		地瓜粉(1K*包) 包	南山小紅豆包30g 1 個	鴻喜菇 3 Kg	蒜末 0.2 Kg	前腿肉絲*米迪M 3 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.5
				胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg		高麗菜(切片) 3 Kg		33.4	油脂類	2.5
				薑絲 0.2 Kg		魷魚圈(KG)Q 3 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
				蝦米(冬蝦) 0.1 Kg		芹菜(去葉) 2 Kg		42.2	乳品類	0.8
				油蔥酥(120g) 1 包	鮮筍(切絲) 1 Kg	胡蘿蔔0.46Kg,紅蔥頭0.2Kg,乾香菇絲0.2Kg,蝦米0.2Kg	熱量：		957.8	
餐數	183									
4月30日 星期四	黑芝麻飯(0.2K)	香酥魚塊	洋芋蛋溫沙拉	打拋豬肉	蒜香有機高麗菜	剝皮辣椒雞湯		醣類：	全穀雜糧類	7.5
		風味魚塊 579 條	水煮蛋 50 個	現榨檸檬汁 200.02 毫升	有機高麗菜 8 Kg	秀珍菇 3 Kg	生鮮奶	117.5	豆魚蛋肉類	4.4
		素食薯餅 1 片	馬鈴薯(大丁) 6 Kg	豬絞肉 6 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg	骨體(骨體TCAS) 3 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.0
		沙拉油 1 桶	小黃瓜(中丁) 3.03 Kg	豆干丁*榮洲L 4 Kg	蒜末 0.2 Kg	剝皮辣椒 2 罐		34.5	油脂類	2.5
			玉米粒罐-小 3 罐	牛蕃茄(去蒂頭) 3 Kg		蛤仔(Q) 1 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
			胡麻醬(1K*罐) 1 罐	洋蔥(小丁) 1 Kg		薑片 0.2 Kg		46.8	乳品類	0.0
	生腰果N 0.5 Kg	九層塔 0.2 Kg			熱量：	鈣	967.7			
餐數	183									
5月1日 星期五	勞動節放假							醣類：	全穀雜糧類	
								脂肪：	蔬菜類	
								蛋白質：	水果類	
								熱量：	乳品類	
餐數	181									

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、堅果類、牛乳、芝麻，不適合對其過敏體質者食用

營養師：

李美琪

午餐執秘：

教師兼黃月靜
午餐秘書

校長：

教師兼陳櫻梅
教務主任

依