

彰化縣大城鄉大城國中 114學年度第二學期第13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		
5月4日 一	白米飯(團膳)	成吉思汗蒙古烤肉	紅燒獅子頭	古早味紹興燒雞丁	產履青江菜	冬瓜排骨湯	小象麵包	醣類:	全穀雜糧類	6.7
								108	豆魚蛋肉類	2.2
餐數	180							脂肪:	蔬菜類	1.5
								23.5	油脂類	2.5
								蛋白質:	水果類	0.0
								30.3	乳品類	0.0
								熱量:		
								764.7		
5月5日 二	地瓜飯(團膳)	椒鹽魚片	日式濃郁咖哩雞	蒜香海帶根	有機蚵白菜	筍香豚骨湯	生鮮乳	醣類:	全穀雜糧類	6
								106.6	豆魚蛋肉類	3.5
餐數	181							脂肪:	蔬菜類	1.4
								36.4	油脂類	2.5
								蛋白質:	水果類	0.0
								44.3	乳品類	0.8
								熱量:	鈣	
								931.2		
5月6日 星期三	白米飯(團膳)	霸氣無敵烤大雞翅	阿婆古早味滷蛋	韓式部隊年糕鍋	產履油菜	酸辣湯	香蕉	醣類:	全穀雜糧類	7.0
								127.5	豆魚蛋肉類	2.9
餐數	183							脂肪:	蔬菜類	1.5
								27	油脂類	2.5
								蛋白質:	水果類	1
								35.8	乳品類	
								熱量:		
								896.2		
5月7日 星期四	黑芝麻飯(0.2K高鈣)	冰糖醬鴨	章魚小丸子	焗汁青花	有機油江菜	冬瓜山粉圓	生鮮乳	醣類:	全穀雜糧類	6.5
		鴨丁(Q) 18 Kg	魷魚丸 386 個	冷凍青花菜(CAS) 10 Kg	有機油江菜 8 Kg	冬瓜糖塊 4 個		112.1	豆魚蛋肉類	4.2
餐數	180	大筒魚油豆腐(55g*80)素L 1 個	清雞肉丁 3 Kg	蒜末 0.1 Kg	二砂糖 2 包			脂肪:	蔬菜類	1.0
		冰糖(1K*台糖) 1 包	鴻喜菇 2 Kg		山粉圓 1 Kg			39.9	油脂類	2.5
		老薑母 0.2 Kg	無鹽奶油 1 條					蛋白質:	水果類	0.0
		當歸(中藥) 0.1 Kg	奶粉 1 Kg					49.8	乳品類	0.8
			單色乳酪絲 1 包					熱量:	鈣	
								1006.7		
5月8日 星期五	白米飯	樹子蒸魚片	滷蛋	拌毛豆莢	蒜香有機高麗菜	冬瓜文蛤雞湯	光泉優酪乳	醣類:	全穀雜糧類	6
		台灣鯛魚片 193 片	滷蛋(粒) 193 個	毛豆莢(CAS) 10 Kg	有機高麗菜 8 Kg	冬瓜(大丁) 3 Kg		105.6	豆魚蛋肉類	3.3
餐數	181	素腐皮菜捲(個)N 1 個	豬絞肉 3 Kg	八角粒(50g*包) 1 包	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg	骨髓丁 2 Kg		脂肪:	蔬菜類	1.2
		樹子 1 罐	八角粒 1 包	蒜末 0.2 Kg	蒜末 0.2 Kg	蛤仔(Q) 1 Kg		35.4	油脂類	2.5
		青蔥 0.2 Kg	老薑片 0.2 Kg	粗粒黑胡椒(KG) Kg		老薑母 0.2 Kg		蛋白質:	水果類	0.0
		薑絲 0.2 Kg	青蔥 0.2 Kg					42.7	乳品類	0.8
			紅蔥頭(切碎) 0.2 Kg					熱量:		
								911.8		

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、牛乳、芝麻，不適合對其過敏體質者食用

營養師：

約用本食譜

午餐執秘：

教師兼黃月靜
午餐秘書

校長：

大城國中趙士瑩
校長