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 餐數180	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：108 脂肪：23.5 蛋白質：30.3 熱量：764.7	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.7 2.2 1.5 2.5 0.0 0.0
5月5日 二 餐數181	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	生生鮮乳	醣類：106.6 脂肪：36.4 蛋白質：44.3 熱量：931.2	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣	6 3.5 1.4 2.5 0.0 0.8
5月6日 星期三 餐數183	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：127.5 脂肪：27 蛋白質：35.8 熱量：896.2	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.0 2.9 1.5 2.5 1
5月7日 星期四 餐數180	黑芝麻飯(0.2K高鈣)	冰糖醬鴨 鴨丁(Q) 18 Kg 大四角油豆腐(55g*箱)素L 1 個 冰糖(1K*台糖) 1 包 老薑母 0.2 Kg 當歸(中藥) 0.1 Kg	章魚小丸子 魷魚丸 386 個	焗汁青花 冷凍青花菜(CAS) 10 Kg 清雞肉丁 3 Kg 鴻喜菇 2 Kg 無鹽奶油 1 條 奶粉 1 Kg 單色乳酪絲 1 包	有機油江菜 有機油江菜 8 Kg 蒜末 0.1 Kg	冬瓜山粉圓 冬瓜糖塊 4 個 二砂糖 2 包 山粉圓 1 Kg	生生鮮乳	醣類：112.1 脂肪：39.9 蛋白質：49.8 熱量：1006.7	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣	6.5 4.2 1.0 2.5 0.0 0.8
5月8日 星期五 餐數181	白米飯	樹子蒸魚片 台灣鯛魚片 193 片 素腐皮菜捲(個)N 1 個 樹子 1 罐 青蔥 0.2 Kg 薑絲 0.2 Kg	滷蛋 滷蛋(粒) 193 個 豬絞肉 3 Kg 八角粒 1 包 老薑片 0.2 Kg 青蔥 0.2 Kg 紅蔥頭(切碎) 0.2 Kg	拌毛豆莢 毛豆莢(CAS) 10 Kg 八角粒(50g*包) 1 包 蒜末 0.2 Kg 粗粒黑胡椒(KG) Kg	蒜香有機高麗菜 有機高麗菜 8 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 蒜末 0.2 Kg	冬瓜文蛤雞湯 冬瓜(大丁) 3 Kg 骨腿丁 2 Kg 蛤仔(Q) 1 Kg 老薑母 0.2 Kg	光泉優酪乳	醣類：105.6 脂肪：35.4 蛋白質：42.7 熱量：911.8	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 1.2 2.5 0.0 0.8

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：李美瑤 午餐執秘：黃月靜 校長：趙士瑩