

彰化縣大城鄉大城國中 114學年度第二學期第14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	
5月11日 星期一	地瓜飯(地瓜中丁2K)	醬香梅子雞	胡蘿蔔玉米炒蛋	清蒸肉圓	有機黑葉白菜	金茸三絲湯	旺仔小饅頭	醣類：	全穀雜糧類	7.5
		骨腿(骨腿丁CAS) 18 Kg	洗選蛋G 10 Kg	肉圓(50g*奇津) 193 個	有機黑葉白菜(切段)歐哥 8 Kg	金針菇 3 Kg		脂肪：	117	豆魚蛋肉類
餐數 180		紫蘇梅 2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 4 Kg	燕肉圓(50g*奇津)N 1 個	蒜仁 0.2 Kg	前腿肉絲*米迪M 2 Kg		脂肪：	31	0.9
		蘭花干(個*彰南)N 1 個	玉米粒(Q) 2 Kg	蒜泥 0.1 Kg	蒜末 0.2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg		蛋白質：	41.8	2.5
		青蔥 0.2 Kg	青蔥 0.2 Kg			青蔥(珠) 0.1 Kg	蛋白質：		0.0	
		蒜仁 0.2 Kg					蛋白質：		0.0	
		薑母 0.2 Kg					熱量：		914.2	
5月12日 星期二	白米飯高鈣	滷五花爌肉	乾煸四季豆	起司鮮蔬洋芋	蒜香有機高麗菜	小魚白菜蛋花湯	生鮮乳	醣類：	全穀雜糧類	7
		五花爌肉塊(10)米迪M 193 片	冷凍四季豆 6 Kg	冷凍青花菜(CAS) 8 Kg	有機高麗菜(片)*桃面 8 Kg	洗選蛋G 3 Kg		脂肪：	122.1	豆魚蛋肉類
餐數 180		紅辣椒(條) 3 條	豆干片*榮洲L 4 Kg	馬鈴薯(大丁) 4 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg	履歷小白菜(切段) 3 Kg		脂肪：	34.4	1.5
		滷包 2 個	紅辣椒(條) 3 條	魷魚圈(KG)Q 3 Kg	蒜末 0.2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg		蛋白質：	43.6	2.5
		洗選蛋(粒)G素 1 粒	前腿肉絲*米迪M 2 Kg	彩椒 1 Kg		小魚干(KG*) 0.3 Kg	蛋白質：		0.0	
		青蔥 0.2 Kg	蒜末 0.2 Kg	單色乳酪絲(1K*華冠) 1 包		青蔥(珠) 0.1 Kg	蛋白質：		0.8	
		薑片 0.2 Kg		蒜末 0.2 Kg			熱量：		972.4	
				粗粒黑胡椒(KG) Kg			熱量：			
5月13日 星期三	白油麵(30K)	茄汁蔥燒肉片湯	奶黃包	茶香滷蛋	有機莧菜		蘋果	醣類：	全穀雜糧類	6.5
		火鍋肉片*米迪M 9 Kg	奶黃包(65g*南山) 193 個	滷蛋(粒) 193 個	有機莧菜(切段)歐哥彰化 8 Kg			脂肪：	115.5	豆魚蛋肉類
餐數 181		馬鈴薯(大丁) 3 Kg		麥香紅茶(60g*包) 2 包	蒜末 0.2 Kg			脂肪：	24.5	0.6
		牛蕃茄(去蒂頭) 2 Kg		滷包 2 個				蛋白質：	30.4	2.5
		烤麩(個*榮)L 2 個					蛋白質：		1	
		蕃茄醬(3L*歐美特) 1 罐					蛋白質：		0.0	
		洋蔥(中丁) 1 Kg					熱量：		804.1	
		青蔥 0.2 Kg					熱量：			
5月14日 星期四	芝麻飯(黑芝麻0.2)高鈣	照燒旗魚	南瓜蝦仁豆腐煲	炸春捲	有機空心菜	巧達濃湯	生鮮乳	醣類：	全穀雜糧類	6.2
		旗魚片(Q*榮鑫) 193 片	南瓜(大丁) 3 Kg	春捲(個)葷 193 個	有機空心菜(切段)歐哥 8 Kg	馬鈴薯(小丁) 4 Kg		脂肪：	105.6	豆魚蛋肉類
餐數 180		生豆包(個*彰)N 1 個	蝦仁(Q) 3 Kg	素菜捲(個)N 1 個	蒜末 0.2 Kg	玉米粒(Q) 2 Kg		脂肪：	32.4	0.6
		日式照燒醬(1.8L*穀盛) 1 罐	豬絞肉(粗絞肉*米迪M) 3 Kg			洗選蛋G 2 Kg		蛋白質：	38.3	2.5
		熟白芝麻(50g分裝) 1 包	粗豆腐(大丁4.5K*莊興) 2 盤			奶粉 1 Kg	蛋白質：		0.0	
			毛豆仁 1 Kg			玉米濃湯粉(1K) 1 包	蛋白質：		0.8	
						洋蔥(中丁) 1 Kg	熱量：		867.2	
						胡蘿蔔(小丁) 1 Kg	熱量：			
5月15日 星期五	白米飯	蠔油雞翅	沙茶魷魚羹	蘿蔔糕	有機小松菜	蘿蔔玉穗湯	光泉優酪乳	醣類：	全穀雜糧類	7
		雞翅(Q) 193 支	大白菜(切片) 10 Kg	預拌蘿蔔糕(80g*片)大 193 片	有機小松菜(切段)歐哥 8 Kg	白蘿蔔(中丁) 4 Kg		脂肪：	120.6	豆魚蛋肉類
餐數 180		大四肉油豆腐(55g*5)粒L 1 個	水發魷魚 4 Kg	蒜泥 0.1 Kg	蒜末 0.2 Kg	冷凍玉米塊(Q) 3 Kg		脂肪：	30.4	1.2
		蒜末 0.2 Kg	油蔥酥(120g) 1 包			中骨*陸輝 2 Kg		蛋白質：	37.7	2.5
			沙茶醬(737g/罐) 1 罐			芹菜(珠) 0.1 Kg	蛋白質：		0.0	
			鮮筍(切絲) 1 Kg				蛋白質：		0.8	
			木耳絲 0.5 Kg				熱量：		906.8	
			胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg				熱量：			
			乾香菇絲(Kg)0.2Kg,蝦米(冬蝦)0.2Kg				熱量：			

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：

趙上榮