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		
5月11日星期一 餐數180	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：117	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)飲哥 8 Kg	金針菇 3 Kg		脂肪：31	豆魚蛋肉類	3.7
		紫蘇梅 2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 4 Kg	素肉圓(50g*奇津)N 1 個	蒜仁 0.2 Kg	前腿肉絲*米迪M 2 Kg		蛋白質：41.8	蔬菜類	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		熱量：914.2	油脂類	2.5
		青蔥 0.2 Kg	青蔥 0.2 Kg			青蔥(珠) 0.1 Kg			水果類	0.0
		蒜仁 0.2 Kg							乳品類	0.0
		薑母 0.2 Kg								
5月12日星期二 餐數180	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	生生鮮乳	醣類：122.1	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)*桃園 8 Kg	洗選蛋G 3 Kg		脂肪：34.4	豆魚蛋肉類	3.1
		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		蛋白質：43.6	蔬菜類	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		熱量：972.4	油脂類	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			水果類	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			乳品類	0.8
		薑片 0.2 Kg		蒜末 0.2 Kg					鈣	
				粗粒黑胡椒(KG) Kg						
5月13日星期三 餐數181	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：115.5	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*飲哥)彰化 8 Kg			脂肪：24.5	豆魚蛋肉類	2.4
		馬鈴薯(大丁) 3 Kg		麥香紅茶(60g*包) 2 包	蒜末 0.2 Kg			蛋白質：30.4	蔬菜類	0.6
		牛蕃茄(去蒂頭) 2 Kg		滷包 2 個				熱量：804.1	油脂類	2.5
		烤麩(個*榮)L 2 個							水果類	1
		蕃茄醬(3L*歐美特) 1 罐							乳品類	0.0
		洋蔥(中丁) 1 Kg								
		青蔥 0.2 Kg								
		荷王(1.09)0.2Kg,薑母(1.09)0.2Kg								
5月14日星期四 餐數180	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	生生鮮乳	醣類：105.6	全穀雜糧類	6.2
		旗魚片(Q*樂鑫) 193 片	南瓜(大丁) 3 Kg	春捲(個)葷 193 個	有機空心菜(切段)飲哥 8 Kg	馬鈴薯(小丁) 4 Kg		脂肪：32.4	豆魚蛋肉類	2.7
		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		蛋白質：38.4	蔬菜類	0.6
		日式照燒醬(1.8L*毅盛) 1 罐	豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 3 Kg			洗選蛋G 2 Kg		熱量：867.2	油脂類	2.5
		熟白芝麻(50g分裝) 1 包	粗豆腐(大丁4.5K*廷興) 2 盤			奶粉 1 Kg			水果類	0.0
			毛豆仁 1 Kg			玉米濃湯粉(1K) 1 包			乳品類	0.8
						洋蔥(中丁) 1 Kg			鈣	
						胡蘿蔔(小丁) 1 Kg				
5月15日星期五 餐數180	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：120.6	全穀雜糧類	7
		雞翅(Q) 193 支	大白菜(切片) 10 Kg	福祥蘿蔔糕(80g*片)大 193 片	有機小松菜(切段)飲哥 8 Kg	白蘿蔔(中丁) 4 Kg		脂肪：30.4	豆魚蛋肉類	2.3
		大四角油豆腐(55g*第)素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		蛋白質：37.7	蔬菜類	1.2
		蒜末 0.2 Kg	油蔥酥(120g) 1 包			中骨*陞燁 2 Kg		熱量：906.8	油脂類	2.5
			沙茶醬(737g/罐) 1 罐			芹菜(珠) 0.1 Kg			水果類	0.0
			鮮筍(切絲) 1 Kg						乳品類	0.8
			木耳絲 0.5 Kg							
			胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg							
			乾香菇絲(Kg)0.2Kg,蝦米(冬蝦)0.2Kg							

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：

午餐執秘：

校長：