彰化縣大城鄉大城國中 114學年度第二學期第15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18日星期一	白米飯	韓式春川雞	玉米蒸蛋	腰果花椰菜	有機小松菜	黃瓜魚丸湯	履歷豆奶(中央)	醣類：96	全穀雜糧類	6.0
		骨腿(骨腿丁CAS) 18 Kg	洗選蛋G 10 Kg	冷凍青花菜(CAS) 12 Kg	有機小松菜(切段)欽哥 8 Kg	小虱目魚丸(Q) 3 Kg		脂肪：33.5	豆魚蛋肉類	4.2
		韓國年糕條(500g*包) 4 包	蒸蛋紙(張) 8 張	火鍋肉片*米迪M 2 Kg	蒜仁 0.2 Kg	胡瓜(中丁) 3 Kg		蛋白質：42.6	蔬菜類	1.2
		韓式泡菜 3 Kg	玉米粒(Q) 3 Kg	胡麻醬(1K*罐) 1 罐	蒜末 0.2 Kg	大骨*米迪M 2 Kg		熱量：855.9	油脂類	2.5
		韓式辣椒醬(500g*盒) 1 盒	味島香鬆(KG)分裝 0.1 Kg	生腰果N 0.5 Kg					水果類	0.0
		青蔥(切段) 0.2 Kg		胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg					乳品類	0.0
		蒜末 0.2 Kg								
餐數179										
5月19日星期二	白米飯	無錫排骨	花生銀魚干片	絲瓜鮮繪	有機莧菜	竹筍排骨湯	生鮮乳	醣類：104.1	全穀雜糧類	5.8
		軟骨丁*陞煇 9 Kg	豆干片*榮洲L 10 Kg	絲瓜(切片) 12 Kg	有機莧菜(切段*欽哥)彰化 8 Kg	鮮筍(切片) 6 Kg		脂肪：37.4	豆魚蛋肉類	3.7
		前腿肉丁*米迪M 6 Kg	紅辣椒(條) 3 條	前腿肉絲*米迪M 2 Kg	蒜末 0.2 Kg	中骨*陞煇 2 Kg		蛋白質：45.4	蔬菜類	1.5
		紅麴醬(200g) 3 罐	油花生 1 Kg	木耳絲 1 Kg		薑片 0.2 Kg		熱量：934.6	油脂類	2.5
		馬鈴薯(大丁) 3 Kg	熟吻仔魚(KG)Q 1 Kg	金針菇 1 Kg					水果類	0.0
		滷包 2 個	青蔥 0.1 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg					乳品類	0.8
		紹興酒 1 瓶		蒜末 0.2 Kg					鈣	
		青蔥 0.2 Kg								
餐數180		蒜仁(1.09)0.2K,薑片(0.55)0.1Kg								
5月20日星期三	白油麵(24K)	台式炒麵	香酥雞排	蒸水餃(*3)	鐵板有機銀芽	青花蛋花湯	桃子($15)	醣類：84	全穀雜糧類	4.8
		高麗菜(切片) 3.5 Kg	雞排(TS5*Q) 170 片	熟水餃(個*奇美味你好) 510 個	有機豆芽菜*淨芽 7 Kg	洗選蛋G 2.5 Kg		脂肪：27	豆魚蛋肉類	2.9
		前腿肉絲*米迪M 2.5 Kg	蒜末 0.2 Kg	蒜泥 0.1 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg	履歷小白菜(切段) 2.5 Kg		蛋白質：30.8	蔬菜類	0.9
		油蔥酥(120g) 1 包	地瓜粉(KG) Kg		木耳絲 0.3 Kg	中骨*陞煇 2 Kg		熱量：702.2	油脂類	2.5
		木耳絲 0.5 Kg			韭菜(切段) 0.2 Kg	柴魚片(110g/包) 1 包			水果類	0.5
		胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg			蒜末 0.2 Kg				乳品類	0.0
		青蔥 0.2 Kg								
		乾香菇絲(Kg) 0.2 Kg								
餐數160		蒜末 0.2 Kg								
5月21日星期四	芝麻飯(黑芝麻0.2K)	咖哩肉片	滷四角油豆腐	巧克力銀絲卷	有機空心菜	酸菜鴨肉湯	生生鮮乳	醣類：112.1	全穀雜糧類	6.6
		前腿肉片*米迪M 15 Kg	大四角油豆腐(55g*個)榮L 193 個	巧克力銀絲卷(25g*大家) 193 個	有機空心菜(切段)欽哥 8 Kg	鴨丁(Q) 4 Kg		脂肪：37.4	豆魚蛋肉類	3.7
		馬鈴薯(大丁) 3 Kg	紅辣椒(條) 3 條		蒜末 0.2 Kg	酸菜仁 2 Kg		蛋白質：46.2	蔬菜類	0.7
		咖哩粉(600g*小磨坊) 1 盒	滷包 2 個			冬粉(Kg*小捆) 0.5 Kg		熱量：969.8	油脂類	2.5
		奶粉 1 Kg	青蔥(珠) 0.2 Kg			薑絲 0.2 Kg			水果類	0.0
		洋蔥(大丁) 1 Kg	薑母 0.1 Kg						乳品類	0.8
		胡蘿蔔(大丁) 1 Kg							鈣	
餐數179										
5月22日星期五	玉米飯(玉米粒2K)	蒲燒魚片	南瓜蝦仁炒蛋	蔥爆魷魚翅	蒜香有機高麗菜	冬瓜仙草蜜	光泉優酪乳	醣類：97.1	全穀雜糧類	5.5
		蒲燒鯛魚(110片*Q)約345g 193 片	洗選蛋G 9.5 Kg	小黃瓜(切片) 7 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 8 Kg	冬瓜糖塊 4 個		脂肪：34.9	豆魚蛋肉類	3.2
		豆芽菜 1 Kg	南瓜(小丁) 5 Kg	水發魷魚 2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg	仙草凍(5k*包)榮L 4 包		蛋白質：40.8	蔬菜類	1.0
		熟白芝麻(50g分裝) 1 包	蝦仁(Q) 3 Kg	前腿肉片*米迪M 2 Kg	蒜末 0.2 Kg	二砂糖(1Kg*包) 3 包		熱量：865.7	油脂類	2.5
			青蔥(珠) 0.2 Kg	洋蔥(大丁) 0.5 Kg					水果類	0.0
				胡蘿蔔(切片) 0.3 Kg					乳品類	0.8
				青蔥 0.2 Kg						
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、魚類、牛乳、芝麻、甲殼類，不適合對其過敏體質者食用

營養師：約用營養師李美瑤　午餐執秘：教師兼午餐秘書黃月靜　校長：大城國中校長趙小瑩