彰化縣大城鄉大城國中 114學年度第二學期第16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25日星期一	白米飯	三杯鴨肉	南瓜蒸蛋	什錦蔬菜	有機黑葉白菜	菇菇玉米湯	草莓麵包	醣類：103	全穀雜糧類	6.5
餐數180		鴨丁(Q) 18 Kg	洗選蛋G 10 Kg	炸豆包絲*彰南N 5.5 Kg	有機黑葉白菜(切段)飲哥 8 Kg	冷凍玉米塊(Q) 4 Kg		脂肪：26.5	豆魚蛋肉類	2.8
		紅辣椒(條) 3 條	蒸蛋紙(張) 8 張	木耳絲 3 Kg	蒜末 0.2 Kg	中骨*陞煇 2 Kg		蛋白質：33.7	蔬菜類	1.1
		米血切丁(CAS) 3 Kg	南瓜(小丁) 0.5 Kg	胡蘿蔔(切絲) 3 Kg		秀珍菇 2 Kg		熱量：785.3	油脂類	2.5
		素腐皮菜捲(個)N 1 個	胡蘿蔔(小丁) 0.5 Kg	毛豆仁 2 Kg		薑片 0.2 Kg			水果類	0.0
		九層塔 0.2 Kg	鴻喜菇 0.5 Kg						乳品類	0.0
		蒜仁 0.2 Kg	青蔥 0.1 Kg							
		薑母 0.2 Kg								
5月26日星期二	燕麥飯(燕麥1.5K)	樹子蒸魚	打拋豬	桂竹筍炒肉絲	有機油菜	海味冬瓜盅	生生鮮乳	醣類：114.6	全穀雜糧類	6.5
餐數153		台灣鯛魚片(60/80)Q 163 片	現榨檸檬汁(ml) 149.94 毫升	桂竹筍(切段) 8.5 Kg	有機油菜(切段*飲哥) 7 Kg	冬瓜(中丁) 5 Kg		脂肪：34.9	豆魚蛋肉類	3.2
		樹子(650g/罐*北斗) 1 罐	豆干丁*榮洲L 5 Kg	前腿肉絲*米迪M 2.5 Kg	蒜末 0.2 Kg	蛤仔(Q) 1.5 Kg		蛋白質：43.3	蔬菜類	1.5
		生豆包(個*彰)N 1 個	豬絞肉(絞肉*米迪)M 5 Kg	木耳絲 1 Kg		大骨*米迪M 1 Kg		熱量：945.7	油脂類	2.5
		青蔥 0.2 Kg	牛蕃茄(去蒂頭) 1.5 Kg			薑絲 0.1 Kg			水果類	0.0
		薑絲 0.2 Kg	洋蔥(小丁) 1 Kg						乳品類	0.8
			九層塔 0.2 Kg						鈣	
			蒜末 0.2 Kg							
5月27日星期三	白米飯	醬燒小雞腿(*2)	山藥捲	滷蛋	有機空心菜	肉羹飯	香蕉(8/15)	醣類：113.5	全穀雜糧類	6.5
餐數180		翅小腿(支*Q) 386 支	椰香山藥捲(30g*條) 193 條	滷蛋(粒) 193 個	有機空心菜(切段)飲哥 8 Kg	大白菜(切粗絲) 6 Kg		脂肪：32	豆魚蛋肉類	3.9
		蘭花干(個*彰南)N 1 個		滷包 2 個	蒜末 0.2 Kg	前腿肉絲*米迪M 6 Kg		蛋白質：41.4	蔬菜類	1.1
		蒜末 0.2 Kg				鮮筍(切絲) 4 Kg		熱量：907.6	油脂類	2.5
						金針菇 1 Kg			水果類	0.7
						洗選蛋G 1 Kg			乳品類	0.0
						胡蘿蔔(切絲) 1 Kg				
						柴魚片(110g/包) 1 包				
						乾香菇絲(Kg)0.2Kg,蒜泥0.2Kg				
5月28日星期四	芝麻飯(黑芝麻0.2K)	家常滷肉	蒸起司地瓜	滷海帶片	有機青松菜	玉米蛋花湯	生生鮮乳	醣類：111.1	全穀雜糧類	6.5
餐數180		前腿肉丁*米迪M 12 Kg	履歷地瓜(大丁*泡水) 13 Kg	海帶片 193 片	有機青松菜(切段*飲) 8 Kg	玉米粒(Q) 4 Kg		脂肪：30.4	豆魚蛋肉類	2.3
		紅辣椒(條) 3 條	單色乳酪絲(1K*華冠) 2 包	滷包 2 個	蒜末 0.2 Kg	洗選蛋G 3 Kg		蛋白質：36.3	蔬菜類	0.8
		五花肉丁*米迪M 3 Kg	無鹽奶油(大)454g 1 條	八角粒(50g*包) 1 包		中骨*陞煇 2 Kg		熱量：863.2	油脂類	2.5
		大四角油豆腐(55g*箔)素L 1 個	生腰果N 0.5 Kg	薑絲 0.2 Kg		薑絲 0.2 Kg			水果類	0.0
		青蔥 0.2 Kg	葡萄乾(kg) 0.3 Kg						乳品類	0.8
		薑母 0.2 Kg							鈣	
5月29日星期五	糙米飯(糙米2K)	唐揚炸雞	白汁燉菜	黑糖小饅頭(*2)	彩繪有機高麗菜	味噌豆腐湯	光泉優酪乳	醣類：119.6	全穀雜糧類	7
餐數181		清雞肉丁*CAS耀陞 18 Kg	冷凍青花菜(CAS) 7 Kg	黑糖小饅頭(桂冠*個) 386 個	有機高麗菜(片)*桃園 8 Kg	味噌(1K*包)N 2 包		脂肪：33.9	豆魚蛋肉類	3.0
		洗選蛋(粒)G 10 粒	馬鈴薯(中丁) 5 Kg		胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg	粗豆腐(小丁4.5K*珏興) 1 盤		蛋白質：42.4	蔬菜類	1.0
		太白粉(1K*包) 2 包	玉米濃湯粉(1K) 1 包		蒜末 0.2 Kg	白蘿蔔(小丁) 1 Kg		熱量：953.1	油脂類	2.5
		素食薯餅(大*彰南)N 1 片	洋蔥(中丁) 1 Kg			柴魚片(110g/包) 1 包			水果類	0.0
		蒜泥 0.2 Kg	胡蘿蔔(中丁) 1 Kg			青蔥(珠) 0.1 Kg			乳品類	0.8
		薑泥 0.2 Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M 1 Kg							

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： 午餐執秘：教師兼午餐秘書 黃月靜 校長：大城國中校長 趙[illegible]瑩