彰化縣大城鄉大城國中 114學年度第二學期第17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		
6月1日星期一	地瓜飯	蒜泥肉片	花枝丸(加)	螞蟻上樹	有機味美菜	蒲瓜豚骨湯		醣類：103.5	全穀雜糧類	6.5
		火鍋肉片*貴美 15 Kg	魷魚丸(個*立品CAS) 386 個	高麗菜(粗絲) 5 Kg	有機味美菜(切*欽哥 8 Kg	蒲瓜(切片) 6 Kg		脂肪：36.5	豆魚蛋肉類	4.8
		小黃瓜(切片) 3 Kg	素食醬餅(大*彰南)N 1 片	冬粉(Kg*小捆) 3 Kg	蒜末 0.2 Kg	中骨*陞煇 2 Kg		蛋白質：47.8	蔬菜類	1.2
		素腐皮菜捲(個)N 1 個		肉絲*貴美M 2 Kg		薑片 0.2 Kg		熱量：933.7	油脂類	2.5
		蒜泥 0.2 Kg		木耳絲 0.5 Kg					水果類	0.0
				胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg					乳品類	0.0
餐數 181				青蔥(珠) 0.1 Kg						
6月2日星期二	黑芝麻飯(高鈣菜單)	蔥爆雞排	玉米蘑菇蛋	鮮筍羹	蒜香有機青松菜	味噌小魚豆腐湯(高鈣	生生鮮乳	醣類：103.5	全穀雜糧類	6.5
		雞排(TS5*Q) 193 片	洗選蛋G 10 Kg	鮮筍(切絲) 8 Kg	有機青松菜(切段*欽) 8 Kg	味噌(1K*包)N 2 包		脂肪：34.5	豆魚蛋肉類	4.4
		大四角油豆腐(55g*箱)素L 1 個	玉米粒(Q) 3 Kg	肉絲*貴美M 2 Kg	蒜末 0.2 Kg	薄豆腐(小丁4.2K)L 1 盤		蛋白質：45	蔬菜類	1.2
		青蔥 0.2 Kg	洋菇罐頭(425g*罐) 3 罐	沙茶醬(737g/罐) 1 罐		小魚干(KG*) 1 Kg		熱量：904.5	油脂類	2.5
		蒜泥 0.2 Kg	單色乳酪絲(1K*華冠) 2 包	木耳絲 1 Kg		青蔥 0.1 Kg			水果類	0.0
		薑泥 0.2 Kg	毛豆仁 1 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg					乳品類	0.0
餐數 179			青蔥 0.1 Kg	乾香菇絲(Kg) 0.2 Kg						
				蝦米(冬蝦) 0.2 Kg						
6月3日星期三	米粉(7K)	魯五花肉	刈包	胡麻青花菜	炒有機豆芽	米粉湯	玉荷包(*3)($15)	醣類：119	全穀雜糧類	6.5
		五花燻肉塊(10)米迪M 193 片	鮮奶刈包(45g/南山) 193 個	冷凍青花菜(CAS) 15 Kg	有機豆芽菜*淨芽 7 Kg	肉絲*貴美M 3 Kg		脂肪：22	豆魚蛋肉類	1.9
		紅辣椒(條) 5 條	花生粉(KG) 0.6 Kg	胡麻醬(500g*罐) 1 罐	木耳絲 0.5 Kg	芹菜(切段) 0.3 Kg		蛋白質：27.6	蔬菜類	1.3
		滷包 2 個	糖粉 0.1 Kg	生腰果N 0.5 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg	韭菜 0.3 Kg		熱量：784.4	油脂類	2.5
		洗選蛋(粒)G素 1 粒			蒜末 0.2 Kg	紅蔥頭(切碎) 0.2 Kg			水果類	1.0
		青蔥 0.2 Kg				乾香菇絲(Kg) 0.2 Kg			乳品類	0.0
		薑母 0.2 Kg				蝦米(冬蝦) 0.2 Kg				
餐數 180										
6月4日星期四	坡坡燕麥飯(2K)(高鈣菜單)	奶香雞丁	海帶滷豆干	鍋貼(*2)	有機空心菜	鳳梨銀耳湯	生生鮮乳	醣類：104.5	全穀雜糧類	6.5
		清雞肉丁*CAS耀陞 12 Kg	大溪黑豆干丁*榮L 8 Kg	煎熟鍋貼(28g*粒) 386 粒	有機空心菜(切段)欽哥 7 Kg	冰糖 3 Kg		脂肪：24	豆魚蛋肉類	2.3
		杏鮑菇(切塊) 3 Kg	紅辣椒(條) 5 條	素鍋貼(粒)N 2 粒	蒜末 0.2 Kg	枸杞(10g分裝) 1.01 包		蛋白質：29.9	蔬菜類	0.8
		炸豆包(個*彰南)N 1 個	海帶結 4 Kg	蒜泥 0.1 Kg		鳳梨罐頭(3K*桶) 1 罐		熱量：753.6	油脂類	2.5
		奶粉 1 Kg	滷包 3 個			乾白木耳 1 Kg			水果類	0.2
		冷凍玉米筍(片) 1 Kg	青蔥 0.2 Kg			紅棗 0.1 Kg			乳品類	0.0
		洋蔥(大丁) 1 Kg								
		康寶白汁粉(KG) 1 Kg								
餐數 179		粗粒黑胡椒(KG) Kg								
6月5日星期五	胚芽米飯(2K)	三杯魷魚	茄子肉燥	絲瓜鮮菇	彩繪有機高麗菜	海芽蛋花湯	履歷豆奶(中央)	醣類：106	全穀雜糧類	6.5
		魷魚條(KG)Q 9 Kg	粗絞肉*貴美M 6 Kg	絲瓜(切片) 14 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 8 Kg	洗選蛋G 3 Kg		脂肪：31.5	豆魚蛋肉類	3.8
		豆干片*榮洲L 6 Kg	茄子 4 Kg	鴻喜菇 3 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg	大骨*米迪M 2 Kg		蛋白質：41.3	蔬菜類	1.7
		紅辣椒(條) 3 條	紅辣椒(條) 3 條	薑絲 0.2 Kg	蒜末 0.2 Kg	乾海芽 0.2 Kg		熱量：872.7	油脂類	2.5
		烤麩(個*榮)L 2 個	洋蔥(中丁) 1 Kg			薑絲 0.2 Kg			水果類	0.0
		九層塔 0.6 Kg	青蔥 0.2 Kg						乳品類	0.0
		蒜仁 0.2 Kg	蒜末 0.2 Kg							
		薑母 0.2 Kg								
餐數 180										

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：[illegible]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[illegible]