

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		糖類： 103.5	全穀雜糧類 4.8	6.5
		火鍋肉片*貴美 15 Kg 小黃瓜(切片) 3 Kg 素腐皮菜捲(個)N 1 個 蒜泥 0.2 Kg	魷魚丸(個*立品CAS) 386 個 素食醬餅(大*影南)N 1 片	高麗菜(粗絲) 5 Kg 冬粉(Kg*小捆) 3 Kg 肉絲*貴美M 2 Kg 木耳絲 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	有機味美菜(切段*款哥) 8 Kg 蒜末 0.2 Kg	蒲瓜(切片) 6 Kg 中骨*陸輝 2 Kg 薑片 0.2 Kg				
餐數	181							熱量： 933.7		
6月2日 星期二	黑芝麻飯(高鈣菜單)	蔥爆雞排	玉米磨菇蛋	鮮筍羹	蒜香有機青松菜	噌小魚豆腐湯(高鈣)	生鮮乳	糖類： 103.5	全穀雜糧類 4.4	6.5
		雞排(TSS*Q) 193 片 大四角油豆腐(55g*50)素L 1 個 青蔥 0.2 Kg 蒜泥 0.2 Kg 薑泥 0.2 Kg	洗選蛋G 10 Kg 玉米粒(Q) 3 Kg 洋菇罐頭(425g*罐) 3 罐 單色乳酪絲(1K*箭冠) 2 包 毛豆仁 1 Kg 青蔥 0.1 Kg	鮮筍(切絲) 8 Kg 肉絲*貴美M 2 Kg 沙茶醬(737g/罐) 1 罐 木耳絲 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.2 Kg 蝦米(冬蝦) 0.2 Kg	有機青松菜(切段*款) 8 Kg 蒜末 0.2 Kg	味噌(1K*包)N 2 包 薄豆腐(小丁4.2K)L 1 盤 小魚干(KG*) 1 Kg 青蔥 0.1 Kg				
餐數	179							熱量： 904.5		
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)	糖類： 119	全穀雜糧類 1.9	6.5
		五花臘肉塊(10)米油M 193 片 紅辣椒(條) 5 條 滷包 2 個 洗選蛋(粒)G素 1 粒 青蔥 0.2 Kg 薑母 0.2 Kg	鮮奶刈包(45g/南山) 193 個 花生粉(KG) 0.6 Kg 糖粉 0.1 Kg	冷凍青花菜(CAS) 15 Kg 胡麻醬(500g*罐) 1 罐 生腰果N 0.5 Kg	有機豆芽菜*淨芽 7 Kg 木耳絲 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 蒜末 0.2 Kg	肉絲*貴美M 3 Kg 芹菜(切段) 0.3 Kg 韭菜 0.3 Kg 紅蔥頭(切碎) 0.2 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.2 Kg 蝦米(冬蝦) 0.2 Kg				
餐數	180							熱量： 784.4		
6月4日 星期四	啾啾燕麥飯(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	生鮮乳	糖類： 104.5	全穀雜糧類 2.3	6.5
		清雞肉丁*CAS罐陸 12 Kg 杏鮑菇(切塊) 3 Kg 炸豆包(個*影南)N 1 個 奶粉 1 Kg 冷凍玉米筍(片) 1 Kg 洋蔥(大丁) 1 Kg 康寶白汁粉(KG) 1 Kg 粗粒黑胡椒(KG) Kg	大溪黑豆干丁*榮L 8 Kg 紅辣椒(條) 5 條 海帶結 4 Kg 滷包 3 個 青蔥 0.2 Kg	煎熟鍋貼(28g*粒) 386 粒 素鍋貼(粒)N 2 粒 蒜泥 0.1 Kg	有機空心菜(切段)款哥 7 Kg 蒜末 0.2 Kg	冰糖 3 Kg 枸杞(10g分裝) 1.01 包 鳳梨罐頭(3K*桶) 1 罐 乾白木耳 1 Kg 紅棗 0.1 Kg				
餐數	179							熱量： 753.6		
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)	糖類： 106	全穀雜糧類 3.8	6.5
		魷魚條(KG)Q 9 Kg 豆干片*榮洲L 6 Kg 紅辣椒(條) 3 條 烤麩(個*榮)L 2 個 九層塔 0.6 Kg 蒜仁 0.2 Kg 薑母 0.2 Kg	粗絞肉*貴美M 6 Kg 茄子 4 Kg 紅辣椒(條) 3 條 洋蔥(中丁) 1 Kg 青蔥 0.2 Kg 蒜末 0.2 Kg	絲瓜(切片) 14 Kg 鴻喜菇 3 Kg 薑絲 0.2 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 8 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 蒜末 0.2 Kg	洗選蛋G 3 Kg 大骨*米迪M 2 Kg 乾海芽 0.2 Kg 薑絲 0.2 Kg				
餐數	180							熱量： 872.7		

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：

美瑤

午餐執秘：

黃月靜

校長：

趙小紫