

彰化縣大城鄉大城國中 114學年度第二學期第18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 | | |
|--------------|--------------------|----------------------|---------------------|------------------|--------------------|------------------|--------|-------|--------|-------|-----|
| | | | | | | | | | 醣類： | 全穀雜糧類 | |
| 6月8日 星期一 | 白米飯 | 荷葉小米蒸肉片 | 胡蘿蔔炒蛋 | 大瓜鮮菇 | | 有機青松菜 | 鳳梨苦瓜雞湯 | 鮮奶 | 醣類： | 全穀雜糧類 | 6.3 |
| | | 肉片*貴美M 10.5 Kg | 洗選蛋G 7 Kg | 胡瓜(切片) 7 Kg | 有機青松菜(切段)*欵 7 Kg | 蔴鳳梨(380g*永發) 2 罐 | 脂肪： | | 102 | 豆魚蛋肉類 | 3.3 |
| | | 乾荷葉(張) 8 張 | 胡蘿蔔(切絲) 2 Kg | 秀珍菇 2 Kg | 蒜末 0.1 Kg | 苦瓜(切片) 2 Kg | 脂肪： | | 29 | 蔬菜類 | 1.5 |
| | | 臘厝地瓜(中丁*泡水) 2 Kg | 玉米粒(Q) 1 Kg | 木耳絲 0.5 Kg | | 骨髓(骨髓丁CAS) 2 Kg | 蛋白質： | | 37.2 | 油脂類 | 2.5 |
| | | 素香酥黑胡椒肉排(片)N 1 片 | 青蔥 0.1 Kg | | | 小魚干(KG*) 0.1 Kg | 蛋白質： | | 817.8 | 水果類 | 0.0 |
| | | 小米O 1 Kg | | | | | 熱量： | | | 乳品類 | 0.0 |
| 餐數 | 129 | | | | | | | | | | |
| 6月9日 星期二 | 黑芝麻燕麥飯(芝麻0.1K燕麥1K) | 塔香三杯雞 | 麻婆豆腐(高鈣) | 大阪燒高麗菜 | | 有機味美菜 | 冬瓜蛤蠣湯 | 鮮奶 | 醣類： | 全穀雜糧類 | 6.0 |
| | | 骨髓(骨髓丁CAS) 13 Kg | 粗豆腐(大丁尺四*4.7K)L 2 盤 | 高麗菜(切片) 6.5 Kg | 有機味美菜(切)*欵哥 7 Kg | 冬瓜(中丁) 4 Kg | 脂肪： | | 109.1 | 豆魚蛋肉類 | 3.5 |
| | | 杏鮑菇(頭切塊) 3 Kg | 洋蔥(中丁) 2 Kg | 洗選蛋G 2 Kg | 蒜末 0.1 Kg | 蛤仔(Q) 1.5 Kg | 脂肪： | | 36.4 | 蔬菜類 | 1.9 |
| | | 素腐皮菜捲(個)N 1 個 | 粗絞肉*貴美M 1.5 Kg | 洋蔥(切絲) 1.5 Kg | | 老薑片 0.1 Kg | 蛋白質： | | 44.8 | 油脂類 | 2.5 |
| | | 九層塔 0.2 Kg | 青蔥珠(兩) 1 兩 | 海苔粉(50g*包)分裝 1 包 | | | 蛋白質： | | 943.2 | 水果類 | 0.0 |
| | | 老薑片 0.1 Kg | | 柴魚片(110g/包) 1 包 | | | 熱量： | | | 乳品類 | 0.8 |
| 餐數 | 128 | | | | | | | | | | |
| 6月10日 星期三 | 白油麵(20K) | 茄汁肉醬麵 | 蒜香燒雞翅 | 梅香地瓜薯條 | | 彩繪有機高麗菜 | 翡翠蛋花湯 | 蘋果 | 醣類： | 全穀雜糧類 | 5.0 |
| | | 粗絞肉*貴美M 6 Kg | 雞翅(Q) 141 支 | 地瓜薯條(Q) 12 Kg | 有機高麗菜(片)*桃匯 6 Kg | 洗選蛋G 2 Kg | 脂肪： | | 95.5 | 豆魚蛋肉類 | 3.3 |
| | | 洋菇罐頭(425g*罐) 5 罐 | 炸豆包(個*彰南)N 1 個 | 梅子粉(50g)*分裝 1 包 | 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg | 翡翠(KG)N 1.5 Kg | 脂肪： | | 29 | 蔬菜類 | 1.1 |
| | | 牛蕃茄(去蒂頭) 3 Kg | 蒜末 0.1 Kg | | 蒜末 0.1 Kg | 薑絲 0.1 Kg | 蛋白質： | | 34.2 | 油脂類 | 2.5 |
| | | 馬鈴薯(小丁) 2 Kg | | | | | 蛋白質： | | 779.8 | 水果類 | 1.0 |
| | | 蕃茄醬(700g*罐) 1 罐 | | | | | 熱量： | | | 乳品類 | 0.0 |
| 餐數 | 129 | | | | | | | | | | |
| 6月11日 星期四 | 白米飯 | 咖哩魚丁 | 乾煸四季豆 | 滷蛋 | | 有機青江菜 | 榨菜肉絲湯 | 光泉優酪乳 | 醣類： | 全穀雜糧類 | 5.9 |
| | | 無刺鮭魚丁(丁*Q)欵明 13 Kg | 冷凍四季豆 4 Kg | 滷蛋(粒) 141 個 | 有機青江菜(切段)*欵 7 Kg | 肉絲*貴美M 2 Kg | 脂肪： | | 104.1 | 豆魚蛋肉類 | 4.7 |
| | | 南瓜(大丁) 3 Kg | 豆干片*榮洲L 4 Kg | 滷包 2 個 | 蒜末 0.1 Kg | 榨菜絲(醃) 2 Kg | 脂肪： | | 42.4 | 蔬菜類 | 1.2 |
| | | 大肉角油豆腐(55g*56)或L 1 個 | 紅辣椒(條) 3 條 | | | 冬粉(Kg*小捆) 0.5 Kg | 蛋白質： | | 52.3 | 油脂類 | 2.5 |
| | | 洋蔥(大丁) 1 Kg | 肉絲*貴美M 1.5 Kg | | | 薑絲 0.1 Kg | 蛋白質： | | 1007.2 | 水果類 | 0.0 |
| | | 胡蘿蔔(大丁) 1 Kg | 蒜末 0.1 Kg | | | | 熱量： | | | 乳品類 | 0.8 |
| 餐數 | 128 | | | | | | | | | | |
| 6月12日 星期五 | 五穀飯(1.5K) | 炸雞腿 | 蒸肉圓 | 海味蒲瓜 | | 有機黑葉白菜 | 筍片大骨湯 | 鮮奶 | 醣類： | 全穀雜糧類 | 7.3 |
| | | 棒棒腿D6*CAS 141 支 | 肉圓(50g*奇津) 140 個 | 蒲瓜(切片) 8 Kg | 有機黑葉白菜(切段)*欵哥 7 Kg | 鮮筍(切片) 4 Kg | 脂肪： | | 117 | 豆魚蛋肉類 | 2.7 |
| | | 地瓜粉(1K*包) 2 包 | 素肉圓(50g*奇津)N 1 個 | 魷魚條(KG)Q 1.5 Kg | 蒜末 0.1 Kg | 大骨*米迪M 1.5 Kg | 脂肪： | | 26 | 蔬菜類 | 1.5 |
| | | 素食薯餅(大*彰南)N 1 片 | 蒜泥 0.1 Kg | 生香菇(切) 0.5 Kg | | 老薑片 0.1 Kg | 蛋白質： | | 35 | 油脂類 | 2.5 |
| | | 蒜末 0.1 Kg | | 胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg | | | 蛋白質： | | 842 | 水果類 | 0.0 |
| | | | | 蝦皮 0.1 Kg | | | 熱量： | | | 乳品類 | 0.0 |
| 餐數 | 129 | | | | | | | | | | |

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：

約用李美瑤
營養師

午餐執秘：

教師葉黃月訂
午餐秘書

校長：

大城國中 趙小瑩
校長