

彰化縣大城鄉大城國中 114學年度第二學期第19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15日 星期一	玉米香鬆飯(玉米1.5K)香鬆(1K)	香蒜骰子豬	泡菜炒年糕	雞汁湯包	有機蚵白菜	蕃茄蛋花湯		醣類：	全穀雜糧類	6.3
		前腿肉丁*米迪M 10.5 Kg	韓式年糕(550g*新福田) 4 包	小籠湯包(25g*個)CAS 282 個	有機白菜(切段)*歐哥 6 Kg	牛蕃茄(去蒂頭) 4 Kg		洗選蛋G 2 Kg	101.5	豆魚蛋肉類
餐數 131		洋蔥(大丁) 1 Kg	大白菜(切片) 4 Kg	薑絲 0.1 Kg	蒜末 0.1 Kg	青蔥(珠) 0.1 Kg	脂肪：	蔬菜類	1.4	
		彩椒(大丁) 1 Kg	肉片*貴美M 2 Kg				28.5	油脂類	2.5	
		生豆包(個*彰)N 1 個	洋蔥(中丁) 1.5 Kg				蛋白質：	水果類	0.0	
		九層塔 0.1 Kg	韓式泡菜 1.5 Kg				36.4	乳品類	0.0	
		青蔥(珠) 0.1 Kg	蒜末 0.1 Kg				熱量：			
		蒜末 0.1 Kg					808.1			
6月16日 星期二	白米飯	咖哩雞	三色蒸蛋	茶香豆干	有機莧菜	紅豆烤奶	鮮奶	醣類：	全穀雜糧類	6.6
		清雞肉丁*CAS耀盛 10.5 Kg	皮蛋(個*CAS)G 24 個	豆干(四分干*榮)L 6 Kg	有機莧菜(切段)*歐哥彰化 6 Kg	二砂糖(1Kg*包) 3 包		111.6	豆魚蛋肉類	4.1
餐數 131		馬鈴薯(大丁) 3.5 Kg	鹹蛋(個*CAS)G 24 個	杏鮑菇(切塊) 4 Kg	蒜末 0.1 Kg	紅豆(履歷)O 2 Kg	脂肪：	蔬菜類	0.6	
		洋蔥(大丁) 1 Kg	洗選蛋G 7 Kg	紅辣椒(條) 3 條		麥香紅茶(60g*包) 2 包	39.4	油脂類	2.5	
		胡蘿蔔(大丁) 1 Kg	蒸蛋紙(張) 6 張	八角粒(50g*包) 1 包		奶粉 1 Kg	蛋白質：	水果類	0.0	
		咖哩粉(600g*小磨坊) 1 盒		熟白芝麻(50g分裝) 1 包			48.9	乳品類	0.8	
		蒜末 0.1 Kg		麥香紅茶(60g*包) 1 包			熱量：	鈣		
				八角粒 0.1 Kg			996.6			
				蒜仁 0.1 Kg						
6月17日 星期三	白米飯	肉絲栗子炊飯	香滷雞翅	茶葉蛋	彩繪有機高麗菜	芹香蘿蔔貢丸湯	水果(915)	醣類：	全穀雜糧類	6.5
		前腿肉絲*米迪M 4.5 Kg	雞翅(Q) 141 支	茶葉蛋 141 個	有機高麗菜(片)*桃麗 6 Kg	白蘿蔔(中丁) 3 Kg		116	豆魚蛋肉類	3.9
餐數 131		栗子 1.5 Kg	蘭花干(個*彰南)N 1 個	茶葉蛋滷包(包) 2 包	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg	大骨*米迪M 1.5 Kg	脂肪：	蔬菜類	0.7	
		水煮花生(KG)N 1 Kg	蒜末 0.1 Kg		蒜末 0.1 Kg	小貢丸(嘉楠) 1.5 Kg	32	油脂類	2.5	
		薑片 0.2 Kg				芹菜(珠) 0.1 Kg	蛋白質：	水果類	1.0	
		紅蔥頭(切碎) 0.1 Kg					41	乳品類	0.0	
		乾香菇(Kg) 0.1 Kg					熱量：			
		蝦米(冬蝦) 0.1 Kg					916			
6月18日 星期四	芝麻飯(黑芝麻0.1K)	爆炒魷魚	南瓜油腐肉燥	嫩炒筍筍	有機小松菜	味噌海芽湯	光泉優酪乳	醣類：	全穀雜糧類	6.5
		肉片*貴美M 6.5 Kg	小四角油豆腐丁(0.6g*榮)L 5 Kg	筍筍 7.5 Kg	有機小松菜(切段)歐哥 6 Kg	大骨*米迪M 1.5 Kg		113.6	豆魚蛋肉類	4.0
餐數 131		魷魚圈(KG)Q 4.5 Kg	南瓜(大丁) 3 Kg	肉絲*貴美M 2 Kg	蒜末 0.1 Kg	味噌(1K*包)N 1 包	脂肪：	蔬菜類	1.3	
		芹菜(切段) 2 Kg	洋蔥(中丁) 1.5 Kg	紅辣椒(條) 2 條		薄豆腐(小丁4.2K)L 1 盤	38.9	油脂類	2.5	
		彩椒(切絲) 1 Kg	粗絞肉*貴美M 1 Kg	木耳絲 0.5 Kg		乾海芽 0.1 Kg	蛋白質：	水果類	0.0	
		九層塔 0.1 Kg	青蔥(珠) 0.1 Kg	蒜末 0.1 Kg			48.7	乳品類	0.8	
		蒜末 0.1 Kg					熱量：			
							999.3			
6月19日 星期五	端午節放假							醣類：	全穀雜糧類	
餐數								脂肪：	蔬菜類	
								蛋白質：	水果類	
								熱量：	乳品類	

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：

教師兼黃月靜
午餐秘書

校長：

大城國中趙士瑩
校長