

# 彰化縣大城鄉大城國中 114學年度第二學期第20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22日 星期一	地瓜飯(地瓜大丁1.5K)	宮保雞丁	蒸水餃(*2)	竹筍炒肉絲	木絲有機高麗菜	紫菜蛋花湯		醣類: 103 脂肪: 25.5 蛋白質: 32.3 熱量: 770.7	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.5 2.6 1.1 2.5 0.0 0.0
		骨髓(骨髓丁CAS) 13 Kg	熟水餃(個*奇美味你好) 282 個	鮮筍(切絲) 7 Kg	有機高麗菜(片)*杭西 6 Kg	洗選蛋G 2 Kg				
		生豆包(個*彰)N 1 個		肉絲*貴美M 2 Kg	木耳絲 0.5 Kg	中骨*陸輝 1 Kg				
		乾辣椒片(兩) 1 兩		木耳絲 0.5 Kg	蒜仁 0.1 Kg	乾海芽 0.1 Kg				
		老薑片 0.1 Kg			蒜末 0.1 Kg	薑絲 0.1 Kg				
		油花生 0.1 Kg								
		青蔥 0.1 Kg								
		蒜末 0.1 Kg								
餐數	131									
6月23日 星期二	白米飯	雞滷肉燥	起司玉米蛋	金絲捲	有機油菜	針菇肉絲湯	鮮奶	醣類: 119.6 脂肪: 35.4 蛋白質: 44.4 熱量: 974.6	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.1 3.3 0.7 2.5 0.0 0.8
		清雞肉絲(罐陸) 6 Kg	洗選蛋G 6 Kg	小金絲捲(40g*粒) 141 粒	有機油菜(切段*款哥) 6 Kg	金針菇 2.5 Kg				
		雞絞肉(絞肉*米迪)M 6 Kg	玉米粒(Q) 4 Kg		蒜末 0.1 Kg	肉絲*貴美M 1.5 Kg				
		紅蔥頭(切碎) 0.1 Kg	單色乳酪絲(1K*華冠) 1 包			木耳絲 0.2 Kg				
		乾香菇絲(Kg) 0.1 Kg	青蔥 0.1 Kg			胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg				
		蒜末 0.1 Kg	蒜末 0.1 Kg	青蔥(珠) 0.1 Kg	薑絲 0.1 Kg					
餐數	131									
6月24日 星期三	米線(500g*18包)	清燙豬肉片	炸春捲	肉末蒸蛋	炒有機豆芽	越式蕃茄湯	水果(火龍果)	醣類: 118 脂肪: 29.5 蛋白質: 37.6 熱量: 887.9	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.5 3.4 0.8 2.5 1.1 0.0
		火鍋肉片*貴美 10.5 Kg	春捲(個)葷 141 個	洗選蛋G 6.5 Kg	有機豆芽菜*淨芽 5 Kg	現榨檸檬汁(ml) 200.04 毫升				
		香菜 0.2 Kg		雞絞肉(絞肉*米迪)M 1 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg	牛蕃茄(去蒂頭) 3 Kg				
				青蔥(珠) 0.1 Kg	韭菜(切段) 0.3 Kg	小西角油豆腐丁(Kg*榮) 2 Kg				
					蒜末 0.1 Kg	大骨*米迪M 1 Kg				
				白蘿蔔(中丁) 1 Kg	洋蔥(切絲) 0.5 Kg					
					芹菜(切段) 0.3 Kg					
餐數	131									
6月25日 星期四	燕麥飯(1.5K)	蔥爆鹹豬肉	廟口滷油腐	起司腰果青花	有機青江菜	小腸豬血湯	光泉優酪乳	醣類: 115.1 脂肪: 35.9 蛋白質: 44.8 熱量: 962.7	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.5 3.4 1.6 2.5 0.0 0.8
		鹹豬肉片(KG*國產) 10.5 Kg	大西角油豆腐(5g*個)M 141 個	冷凍青花菜(CAS) 10 Kg	有機青江菜(切段*款) 6 Kg	豬血 3 Kg				
		洋蔥(粗絲) 4 Kg	小黃瓜(切薄片) 2 Kg	單色乳酪絲(1K*華冠) 1 包	蒜末 0.1 Kg	熟小腸(切*貴美) 2 Kg				
		青蔥 0.1 Kg	滷包 2 個	生腰果N 0.4 Kg		大骨*米迪M 1 Kg				
		蒜末 0.1 Kg	青蔥 0.1 Kg			油蔥酥(120g) 1 包				
		蒜末 0.1 Kg		韭菜(切段) 0.1 Kg						
餐數	131									
6月26日 星期五	胚芽米飯(1.5K)	蔭鳳梨蒸魚	茄子肉燥	腐皮白菜	有機空心菜	香菇雞湯		醣類: 105.5 脂肪: 25.5 蛋白質: 32.8 熱量: 782.7	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.5 2.6 1.6 2.5 0.0 0.0
		旗魚片(Q*樂鑫) 141 片	茄子 5 Kg	大白菜(切片) 7 Kg	有機空心菜(切段)款哥 6 Kg	白蘿蔔(中丁) 2 Kg				
		蔭鳳梨(380g*永發) 2 罐	粗絞肉*貴美M 5 Kg	前腿肉絲*米迪M 1.5 Kg	蒜末 0.1 Kg	骨髓(骨髓丁CAS) 2 Kg				
		青蔥 0.1 Kg	紅辣椒(條) 5 條	木耳絲 0.5 Kg		乾香菇絲(Kg) 0.1 Kg				
		薑絲 0.1 Kg	青蔥 0.1 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg		薑片 0.1 Kg				
		蒜末 0.1 Kg	非基改豆皮(KG) 0.3 Kg							
			蒜末 0.1 Kg							
			蝦米(冬蝦) 0.1 Kg							
餐數	131									

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：

教師兼 黃月靜  
午餐秘書

校長：

大城國中 趙士瑩  
校長