

彰化縣大城鄉大城國中 114學年度第二學期第21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：			
6月29日 星期一	地瓜飯(中丁, 5K)	五花爌肉	鹽水雞滷味	玉米蒸蛋	炒有機荷葉白菜	大瓜魚丸湯		醣類：	全穀雜糧類	6.5	
		五花爌肉塊(10)米油M 141 片	冷凍青花菜(CAS) 7 Kg	洗選蛋G 7 Kg	有機荷葉白菜(切段*軟莖) 6 Kg	胡瓜(切片) 4 Kg		104.5	豆魚蛋肉類	3.1	
		紅辣椒(條) 5 條	清雞肉丁*CAS罐陸 2 Kg	蒸蛋紙(張) 6 張	蒜末 0.1 Kg	小虱目魚丸(Q) 2 Kg		28	蔬菜類	1.4	
		洗選蛋(粒)G素 1 粒	冷凍玉米筍 1 Kg	玉米粒(Q) 1.5 Kg		薑片 0.1 Kg			油脂類	2.5	
		青蔥 0.1 Kg	生腰果N 0.3 Kg						蛋白質：	水果類	0.0
		蒜仁 0.1 Kg	胡蘿蔔(切片) 0.3 Kg						36.1	乳品類	0.0
薑片 0.1 Kg	蒜末 0.1 Kg						熱量：			814.4	
餐數	127										
6月30日 星期二	白油麵(20K)	肉絲炒麵	香酥肉排	日式築間煮	炒有機豆芽	冬瓜仙草		醣類：	全穀雜糧類	6.5	
		肉絲*貴美M 3 Kg	香酥肉排CAS(60g*卜絲) 141 片	白蘿蔔(中丁) 5.5 Kg	有機豆芽菜*淨芽 5 Kg	仙草凍(5k*包)崇L 3 包		103	豆魚蛋肉類	3	
		高麗菜(切片) 3 Kg	素菜捲(個)N 1 個	冷凍玉米塊(Q) 3 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg	冬瓜糖塊 3 個		27.5	蔬菜類	1.1	
		木耳絲 0.3 Kg		肉片*貴美M 1.5 Kg	韭菜(切段) 0.3 Kg	二砂糖(1Kg*包) 2 包			油脂類	2.5	
		胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg		杏鮑菇(切塊) 1.5 Kg	蒜末 0.1 Kg				蛋白質：	水果類	0.0
		乾香菇絲(Kg) 0.1 Kg		柴魚片(80g) 1 包					35.1	乳品類	0.0
薑末 0.1 Kg		非基改豆皮角 0.5 Kg					熱量：			799.9	
餐數											
月								醣類：	全穀雜糧類		
日								脂肪：	豆魚蛋肉類		
星期三								蛋白質：	蔬菜類		
餐數								熱量：	油脂類		
月								蛋白質：	水果類		
日								熱量：	乳品類		
星期四											
餐數											
月								醣類：	全穀雜糧類		
日								脂肪：	豆魚蛋肉類		
星期五								蛋白質：	蔬菜類		
餐數								熱量：	油脂類		
								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：

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