

彰化縣大城鄉大城國中 115學年度第一學期第1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		
8月31日 星期一	地瓜飯(地瓜中丁2K)	蒜泥白肉 火鍋肉片 15 Kg 豆芽菜 3.5 Kg 胡蘿蔔 1 Kg 蒜泥 0.2 Kg	南瓜炒蛋 洗選蛋G 8 Kg 南瓜(去皮大丁) 5 Kg 青蔥 0.2 Kg	白菜什錦 大白菜(切片) 10 Kg 肉絲 2 Kg 金針菇 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 木耳絲 0.5 Kg 蝦米(冬蝦) 0.1 Kg 沙茶醬(737g) 1 罐	有機蔬菜 有機茼蒿葉白菜 8 Kg 蒜仁 0.2 Kg 蒜末 0.2 Kg	香菇雞湯 白蘿蔔(大丁) 6 Kg 骨腿丁 3 Kg 乾香菇朵(Kg) 0.2 Kg 薑片 0.2 Kg		醣類: 106 脂肪: 29 蛋白質: 37.8 熱量: 836.2	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.5 3.3 1.7 2.5 0.0 0.0
9月1日 星期二	糙米飯(2K)(高鈣)	宮保雞丁 骨腿丁 18 Kg 乾辣椒片 1 兩 油花生 0.2 Kg 青蔥 0.2 Kg 蒜末 0.2 Kg 老薑片 0.1 Kg	茄子滷豆腐 小三角油豆腐 8 Kg 茄子 5 Kg 紅辣椒(條) 5 條 粗絞肉 1 Kg 蒜末 0.2 Kg 青蔥 0.1 Kg	絲瓜鮮菇 絲瓜 12 Kg 鴻喜菇 3 Kg 肉絲*貴美M 2 Kg 胡蘿蔔 0.5 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	有機蔬菜 有機小松菜 8 Kg 蒜末 0.2 Kg	海結玉米湯 冷凍玉米塊 4 Kg 大骨 2 Kg 海帶結 2 Kg 薑絲 0.1 Kg	生鮮乳	醣類: 112.6 脂肪: 33.9 蛋白質: 41.7 熱量: 922.3	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.3 3 1.7 2.5 0.0 0.8
9月2日 星期三	刈包	魯五花肉 五花燻肉塊(10)半油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 薑片 0.2 Kg	小黃瓜加花生糖粉 小黃瓜(切片) 8 Kg 花生粉(KG) 0.6 Kg 糖粉 0.1 Kg	椒鹽毛豆莢 毛豆莢(CAS) 10 Kg 蒜末 0.2 Kg 粗粒黑胡椒(KG) 0.1 Kg	鐵板有機銀芽 有機豆芽菜 8 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg 木耳絲 0.3 Kg 韭菜(切段) 0.2 Kg 蒜末 0.2 Kg	麵線糊 紅麵線 6 Kg 赤肉羹 3 Kg 洗選蛋G 2 Kg 油蔥酥(120g) 1 包 沙茶醬 1 罐 柴魚片 1 包 木耳絲 0.5 Kg 胡蘿蔔 0.5 Kg 乾香菇絲0.2Kg,香菜0.1Kg	水果(\$15)	醣類: 120.5 脂肪: 23 蛋白質: 29.3 熱量: 806.2	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.5 2.1 1.6 2.5 1.0 0.0
9月3日 星期四	五穀飯(2K)(高鈣)	樹子蒸魚 旗魚片 193 片 樹子 1 罐 青蔥 0.2 Kg 薑絲 0.2 Kg	起司玉米蛋 洗選蛋G 8 Kg 玉米粒(Q) 5 Kg 單色乳酪絲 2 包 蒜末 0.2 Kg	青花拌鮮魷 冷凍青花菜 15 Kg 魷魚條 3 Kg 生腰果N 0.5 Kg 胡蘿蔔 0.5 Kg 蒜末 0.2 Kg	有機蔬菜 有機油菜 8 Kg 蒜末 0.2 Kg	酸辣湯 薄豆腐 1 盤 肉絲 1 Kg 金針菇 1 Kg 洗選蛋G 1 Kg 木耳絲 0.3 Kg 胡蘿蔔 0.3 Kg	鮮奶	醣類: 118.6 脂肪: 31.9 蛋白質: 39.6 熱量: 919.9	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.8 2.6 1.4 2.5 0.0 0.8
9月4日 星期五	黑芝麻飯	香酥肉排 香酥肉排 193 片	咖哩洋芋 馬鈴薯 8 Kg 前腿肉丁 3 Kg 胡蘿蔔 2 Kg 咖哩粉 1 盒 洋蔥 1 Kg	可口蒸餃(*2) 熟水餃 386 個 蒜泥 0.1 Kg	翠炒有機高麗菜 有機高麗菜 8 Kg 胡蘿蔔 0.5 Kg 蒜末 0.2 Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜 6 Kg 龍骨丁 2 Kg 蛤仔(Q) 1 Kg 薑片 0.2 Kg		醣類: 110 脂肪: 27.5 蛋白質: 36 熱量: 831.5	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.0 3 1 2.5 0.0 0.0

本產品含有 蛋類、魚類、牛乳、芝麻、甲殼類、堅果類、花生，不適合對其過敏體質者食用

營養師：

約用李美瑤

午餐執秘：

黃月靜

校長：

大城國中 趙士玉