

彰化縣大城鄉大城國中 115學年度第一學期第2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		
9月7日 星期一	白米飯	洋芋燉肉	鍋貼(*2)	冬瓜甕	蒜香四季豆	玉米蛋花湯		醣類：	全穀雜糧類	7.5
		前腿肉丁 15 Kg	煎熟鍋貼 386 粒	冬瓜(大丁) 10 Kg	冷凍四季豆 10 Kg	玉米粒(Q) 4 Kg		119	豆魚蛋肉類	3.1
		馬鈴薯(大丁) 3 Kg	蒜末 0.2 Kg	肉絲*貴美M 3 Kg	蒜末 0.2 Kg	洗選蛋G 3 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.3
		洋蔥(大丁) 0.5 Kg		鴻喜菇 1 Kg		龍骨丁*泰安 2 Kg		28	油脂類	2.5
		胡蘿蔔(大丁) 0.5 Kg		木耳絲 0.5 Kg		青蔥 0.2 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
9月8日 星期二	地瓜飯(中丁2K)(高鈣)	薑片 0.2 Kg		胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg		薑絲 0.2 Kg	生鮮乳	38	乳品類	0.0
				蒜末 0.2 Kg				熱量：		880
		蜜汁雞腿排	麻婆豆腐	花園錦簇	蒜香有機高麗菜	竹筍排骨湯		醣類：	全穀雜糧類	7.5
		雞排(TS5*Q) 183 片	洋蔥(中丁) 2 Kg	冷凍青花菜(CAS) 10 Kg	有機高麗菜 8 Kg	鮮筍(切片) 6 Kg		130.1	豆魚蛋肉類	3.5
		蒜末 0.2 Kg	粗絞肉*貴美M 2 Kg	肉絲*貴美M 2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg	龍骨丁*泰安 2 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.6
9月9日 星期三	白米飯	熟白芝麻 0.1 Kg	粗豆腐 2 盤	彩椒(切片) 1 Kg	蒜末 0.2 Kg	小魚干(KG*) 1 Kg	水果(\$14)	36.4	油脂類	2.5
			玉米粒(Q) 1 Kg	雪白菇 1 Kg		芹菜(珠) 0.2 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
			青蔥(珠) 0.2 Kg	蒜末 0.2 Kg				47.5	乳品類	0.8
								熱量：		1038
9月9日 星期三	白米飯	蔥油雞肉飯	香滷雞翅	嫩炒箭筍	彩繪有機豆芽	湯(豬小腸提前一天)	光泉優酪乳	醣類：	全穀雜糧類	5.5
		清雞肉絲(罐頭) 8 Kg	雞翅(Q) 193 支	箭筍 10 Kg	有機豆芽菜*淨芽 8 Kg	豬血切中丁 4 Kg		103.5	豆魚蛋肉類	3.5
		粗絞肉*貴美M 3 Kg	滷包 2 個	紅辣椒(條) 3 條	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	熟小腸(切*貴美) 3 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.2
		青蔥(珠) 0.2 Kg		肉絲*貴美M 3 Kg	韭菜(切段) 0.3 Kg	大骨*米迪M 2 Kg		30	油脂類	2.5
		紅蔥頭(切碎) 0.2 Kg		木耳絲 1 Kg	蒜末 0.2 Kg	油蔥酥(120g) 1 包		蛋白質：	水果類	1.0
9月10日 星期四	吸吸燕麥飯(2K)(高鈣)	乾香菇絲(Kg) 0.2 Kg		蒜末 0.2 Kg		韭菜(切段) 0.3 Kg	光泉優酪乳	36.7	乳品類	0.0
		蒜末 0.2 Kg						熱量：		830.8
		蒲燒鯛魚	柴香滷味	彩繪蒸蛋	炒青花菜	紅豆牛奶		醣類：	全穀雜糧類	7
		蒲燒鯛魚 193 片	白蘿蔔(中丁) 5 Kg	洗選蛋G 10 Kg	冷凍青花菜(CAS) 15 Kg	小紅白湯圓(0.6k/包) 3 包		121.1	豆魚蛋肉類	2.7
		豆芽菜 3 Kg	豆干(四分干*菜) 4 Kg	蒸蛋紙(張) 8 張	胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg	二砂糖(1Kg*包) 3 包		脂肪：	蔬菜類	1.3
9月11日 星期五	白米飯		杏鮑菇 3 Kg	三色豆(CAS) 3 Kg	蒜末 0.1 Kg	紅豆(履歷)O 3 Kg	履歷豆奶(中央)	32.4	油脂類	2.5
			麥香紅茶(60g*包) 2 包			奶粉 1 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
			柴魚片(110g/包) 1 包					40.6	乳品類	0.8
			青蔥(切段) 0.2 Kg					熱量：		938.4
			薑片 0.2 Kg							
9月11日 星期五	白米飯	黑胡椒豬柳	小瓜炒魷魚	巧克力銀絲卷	美味白菜滷	南瓜雪花湯		醣類：	全穀雜糧類	7.1
		豬柳*貴美M 15 Kg	小黃瓜(切片) 8 Kg	巧克力銀絲卷 193 個	大白菜(切片) 12 Kg	洗選蛋G 3 Kg		113.5	豆魚蛋肉類	3.5
		洋蔥(粗絲) 3 Kg	魷魚圈(KG)Q 4 Kg		胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	金針菇 2 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.4
		黑胡椒醬(2.7K*罐) 1 罐	沙茶醬(737g/罐) 1 罐		非基改豆皮(KG) 0.5 Kg	南瓜(小丁) 2 Kg		30	油脂類	2.5
		蒜末 0.2 Kg	冷凍玉米筍 1 Kg		蒜末 0.2 Kg	龍骨丁*泰安 2 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
9月11日 星期五	白米飯		胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg		蝦米(冬蝦) 0.1 Kg	薑絲 0.2 Kg		40.1	乳品類	0.0
								熱量：		884.4

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：

午餐執秘：

校長：

營養師：李美瑤

午餐執秘：黃月靜

大城國中 校長：趙士瑩