

彰化縣大城鄉大城國中 115學年度第一學期第3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14日 星期一	白米飯	塔香骰子豬 前腿肉丁*貴美M 15 Kg	泡菜炒年糕 韓國年糕(500g*包) 7 包	小籠湯包(25g*個)CAS 386 個	蒜炒綠花椰 冷凍青花菜(CAS) 15 Kg	青菜蛋花湯 洗選蛋G 4 Kg		醣類:	全穀雜糧類	6.7
		洋蔥(大丁) 1.5 Kg	大白菜(切片) 6 Kg	薑絲 0.2 Kg	玉米粒(Q) 1 Kg	大骨*米迪M 2 Kg		108.5	豆魚蛋肉類	3.8
		彩椒(大丁) 1.5 Kg	肉片*貴美M 3 Kg		蒜末 0.2 Kg	曬歷小白菜(切段) 2 Kg		脂肪:	蔬菜類	1.6
		九層塔 0.2 Kg	韓式泡菜 2 Kg			薑絲 0.2 Kg		31.5	油脂類	2.5
		蒜末 0.2 Kg	鴻喜菇 2 Kg					蛋白質:	水果類	0.0
		青蔥(珠) 0.1 Kg	韓式辣椒醬(500g*盒) 1 盒					41.6	乳品類	0.0
餐數	181		蒜末 0.2 Kg					熱量:		883.9
9月15日 星期二	糙米飯(2K)(高鈣)	咖哩雞 清雞肉丁*CAS耀聖 15 Kg	丁香花生 豆干片*榮洲L 9 Kg	章魚小丸子 魷魚丸(個*立品CAS) 386 個	韭香有機豆芽 有機豆芽菜*淨芽 8 Kg	鍋燒什錦湯 高麗菜(切片) 4 Kg	生鮮乳	醣類:	全穀雜糧類	6.8
		馬鈴薯(大丁) 3 Kg	紅辣椒(條) 5 條	柴魚片(110g/包) 1 包	木耳絲 0.5 Kg	肉片*貴美M 2 Kg		116.6	豆魚蛋肉類	4
		咖哩粉(600g*小磨坊) 1 盒	油花生 2 Kg	海苔絲(50g)分裝 1 包	韭菜(切段) 0.3 Kg	金針菇 0.6 Kg		脂肪:	蔬菜類	1.0
		奶粉 1 Kg	小魚干(KG*) 1 Kg		蒜末 0.2 Kg	木耳絲 0.5 Kg		38.9	油脂類	2.5
		洋蔥(大丁) 1 Kg	青蔥 0.1 Kg			胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg		蛋白質:	水果類	0.0
		胡蘿蔔(大丁) 1 Kg				青蔥(珠) 0.1 Kg		49	乳品類	0.8
餐數	180	蒜末 0.2 Kg						熱量:		1012.5
9月16日 星期三	麵食(黃油麵)(8K)	台式炒麵 肉絲*貴美M 2.5 Kg	香酥小雞腿(*2) 翅小腿(支*Q) 260 支	冰心地瓜 曬歷冰心地瓜(條格) 130 條	蒜炒四季豆 冷凍四季豆 6 Kg	榨菜肉絲湯 肉絲*貴美M 2 Kg	藍莓(\$10)	醣類:	全穀雜糧類	8.3
		高麗菜(切片) 2.5 Kg	蒜末 0.1 Kg		杏鮑菇(頭切片) 0.5 Kg	榨菜絲(醃) 1.5 Kg		131	豆魚蛋肉類	3.5
		油蔥酥(120g) 1 包	香林椒鹽粉(600g*小磨坊) 盒		蒜末 0.1 Kg	冬粉(KG*小捆) 0.7 Kg		脂肪:	蔬菜類	1.0
		木耳絲 0.3 Kg	地瓜粉(KG) Kg			薑絲 0.1 Kg		30	油脂類	2.5
		胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg						蛋白質:	水果類	0.1
		青蔥 0.1 Kg						42.1	乳品類	0.0
餐數	120	乾香菇絲(Kg) 0.1 Kg						熱量:		962.4
		蒜末 0.1 Kg								
9月17日 星期四	胚芽米飯(1.5K)(高鈣)	三杯魷魚 魷魚圈(KG)Q 8 Kg	青花起司 冷凍青花菜(CAS) 5.5 Kg	紅燒油腐 小三角油豆腐(Kg*第) 8 Kg	美味白菜滷 大白菜(切片) 10 Kg	玉米濃湯 玉米粒(Q) 2.5 Kg	鮮奶	醣類:	全穀雜糧類	6.5
		杏鮑菇(切塊) 4 Kg	南瓜(大丁) 2.5 Kg	洋蔥(切絲) 1.5 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg	馬鈴薯(小丁) 2 Kg		116.3	豆魚蛋肉類	3.4
		大溪黑豆干(120g*第)第L 1 個	信功培根(KG*CAS) 1.2 Kg	滷包 1 個	非基改豆皮(KG) 0.3 Kg	洗選蛋G 1.5 Kg		脂肪:	蔬菜類	1.6
		九層塔 0.3 Kg	單色乳酪絲(1K*華冠) 1 包	彩椒 0.6 Kg	蒜末 0.1 Kg	玉米濃湯粉(0.5K) 1 包		36.7	油脂類	2.5
		蒜仁 0.1 Kg	生腰果N 0.3 Kg	青蔥(珠) 0.1 Kg	蝦米(冬蝦) 0.1 Kg	奶粉 0.5 Kg		蛋白質:	水果類	0.0
		薑片 0.1 Kg		蒜末 0.1 Kg		洋蔥(小丁) 0.5 Kg		45.6	乳品類	0.9
餐數	120							熱量:		977.9
9月18日 星期五	白米飯	冰糖醬鴨 鴨丁(Q) 12 Kg	肉燥滷蛋 白煮蛋(去殼*個) 130 個	大瓜什錦 胡瓜(切片) 10 Kg	彩繪有機高麗菜 有機高麗菜(片)*桃園 5.5 Kg	味噌海芽湯 薄豆腐(小丁4.2K)L 1 盤		醣類:	全穀雜糧類	5.5
		冰糖(600g*包) 1 包	紅辣椒(條) 3 條	非基改豆皮(條) 3 條	木耳絲 0.2 Kg	大骨*米迪M 1 Kg		89.5	豆魚蛋肉類	3.8
		老薑片 0.1 Kg	粗絞肉*貴美M 1.5 Kg	肉絲*貴美M 2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg	味噌(1K*包)N 1 包		脂肪:	蔬菜類	1.4
		蒜仁 0.1 Kg	滷包 1 個	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg	蒜末 0.1 Kg	青蔥(珠) 0.1 Kg		31.5	油脂類	2.5
			豆干丁*榮洲L 0.7 Kg	蒜末 0.1 Kg		乾海芽 0.1 Kg		蛋白質:	水果類	0.0
			薑片 0.1 Kg	蝦米(冬蝦) 0.1 Kg				39	乳品類	0.0
餐數	121							熱量:		797.5

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:

彰化縣大城鄉大城國中

黃月靜

大城國中趙士瑩