

彰化縣大城鄉大城國中 115學年度第一學期第4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21日 星期一	白米飯	南瓜滷肉 前腿肉丁*貴美M 12 Kg 南瓜(大丁) 4 Kg 帶皮肉丁*貴美 3 Kg 青蔥(切段) 0.2 Kg 蒜仁 0.2 Kg 薑片 0.2 Kg	螞蟥上樹 高麗菜(切片) 6 Kg 冬粉(Kg*小捆) 3 Kg 肉絲*貴美M 3 Kg 木耳絲 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 蒜末 0.2 Kg	嫩炒筍筍 筍筍 9 Kg 紅辣椒(條) 3 條 肉絲*貴美M 3 Kg 木耳絲 1 Kg 蒜末 0.2 Kg	有機空心菜 有機空心菜(切段)款哥 8 Kg 蒜末 0.2 Kg	九尾雞湯 冷凍玉米塊(Q) 4 Kg 骨髓(骨髓丁CAS) 3 Kg 霸王肉乾(60g*新光) 2 包		醣類： 112 脂肪： 30.5 蛋白質： 40.6 熱量： 884.9	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7 3.6 1.4 2.5 0.0 0.0
9月22日 星期二	燕麥飯(2K)	塔香鹽酥雞 去骨鹽酥雞(站地雞)原產 15 Kg 波浪薯條 8 Kg 九層塔 0.2 Kg 蒜末 0.2 Kg	起司馬鈴薯蒸蛋 洗選蛋G 9 Kg 馬鈴薯(切絲) 3 Kg 玉米粒(Q) 2 Kg 單色乳酪絲(1K*華冠) 1 包 蒜末 0.1 Kg	芹香炒魷魚 西洋芹菜(切片) 5 Kg 豆干片*榮洲L 4 Kg 魷魚圈(KG)Q 3 Kg 洋蔥(切絲) 2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 蒜末 0.2 Kg	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切段) 8 Kg 蒜末 0.2 Kg	黃瓜魚丸湯 胡瓜(切片) 4 Kg 小虱目魚丸(Q) 3 Kg 大骨*米迪M 2 Kg	生鮮乳	醣類： 120.1 脂肪： 39.9 蛋白質： 50.9 熱量： 1043.1	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7 4.2 1.1 2.5 0.0 0.8
9月23日 星期三	白油麵(2K)	蘑菇肉醬麵 粗絞肉*貴美M 8 Kg 馬鈴薯(小丁) 4 Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 3 Kg 洋菇罐頭(425g*罐) 2 罐 蘑菇醬(850g*罐) 1 罐 蕃茄醬(700g*罐) 1 罐 洋蔥(小丁) 1 Kg 蒜末 0.2 Kg	照燒雞翅 雞翅(Q) 193 支 照燒醬(1.2K*小瓶坊) 1 罐 蒜末 0.2 Kg	蘿蔔糕 抽洋蘿蔔糕(80g*片)大 193 片 蒜泥 0.1 Kg	韭香有機豆芽 有機豆芽菜*淨芽 8 Kg 木耳絲 0.5 Kg 韭菜(切段) 0.3 Kg 蒜末 0.2 Kg	冬瓜文蛤湯 冬瓜(切片) 6 Kg 大骨*米迪M 2 Kg 蛤仔(Q) 1 Kg 薑片 0.2 Kg	小象麵包	醣類： 122.5 脂肪： 28 蛋白質： 38.4 熱量： 895.6	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.8 3.1 1.1 2.5 0.0 0.0
9月24日 星期四	五穀飯(2K)	醬燒旗魚 旗魚片(Q*樂鑫) 193 片 洋蔥(大丁) 2 Kg 素菜捲(個)N 1 個 青蔥 0.2 Kg 蒜末 0.2 Kg 薑片 0.2 Kg	偽蟹黃豆腐煲 薄豆腐(大丁4.2K)L 3 盤 肉絲*貴美M 2 Kg 胡蘿蔔(泥) 2 Kg 毛豆仁 1 Kg 洋蔥(中丁) 1 Kg 青蔥(珠) 0.2 Kg 蒜泥 0.2 Kg	胡蘿蔔炒蛋 洗選蛋G 9 Kg 胡蘿蔔(切絲) 4 Kg 單色乳酪絲(1K*華冠) 1 包 青蔥(切段) 0.2 Kg	彩繪有機高麗菜 有機高麗菜(片)*桃園 8 Kg 木耳絲 0.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 蒜末 0.2 Kg	綠豆地瓜湯 二砂糖(1Kg*包) 3 包 曬乾地瓜(大丁*泡水) 3 Kg 綠豆O 2 Kg	光泉優酪乳	醣類： 118.3 脂肪： 35.2 蛋白質： 43.6 熱量： 964.4	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.8 3.1 1.1 2.5 0.0 0.9
9月25日 星期五								醣類： 脂肪： 蛋白質： 熱量：	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	

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
營養師

午餐執秘：

教師兼黃月
午餐執秘

校長：

大城國中趙小至
校長