

彰化縣大城鄉大城國中 115學年度第一學期第5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28日 星期一	教師節放假							醣類：	全穀雜糧類	
餐數 183								脂肪：	豆魚蛋肉類	
								蛋白質：	蔬菜類	
								熱量：	油脂類	
									水果類	
									乳品類	
9月29日 星期二	蕎麥飯(2K)(高鈣)	打拋豬肉	韓式雜菜	起司黃金炒蛋	有機莧菜	酸菜鴨肉湯	生鮮乳	醣類：	全穀雜糧類	7.0
餐數 183		現榨檸檬汁(ml) 200.02 毫升	韓式冬粉(500g) 5 包	洗選蛋G 9 Kg	有機莧菜(切段*款哥)彰化 8 Kg	鴨丁(Q) 4 Kg		121.8	豆魚蛋肉類	4.0
		粗絞肉*貴美M 15 Kg	金針菇 3 Kg	玉米粒(Q) 4 Kg	蒜末 0.2 Kg	酸菜仁 2 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.2
		牛蕃茄(去蒂頭) 3 Kg	肉絲*貴美M 2 Kg	胡蘿蔔(小丁) 1 Kg				39.7	油脂類	2.5
		豆干丁*榮洲L 3 Kg	芹菜(切段) 1 Kg	單色乳酪絲(1K*華冠) 1 包		薑絲 0.2 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		洋蔥(小丁) 1 Kg	木耳絲 0.5 Kg					50.4	乳品類	0.9
		九層塔 0.2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg					熱量：		
		蒜末 0.2 Kg	韭菜(切段) 0.5 Kg					1046.1		
9月30日 星期三	白米飯	香滷雞腿	美味關東煮	銀絲卷	有機荷葉白菜	古早味飯湯	蘋果葡萄綜合果汁	醣類：	全穀雜糧類	7
餐數 183		棒棒腿D6*CAS 193 支	小甜不辣絲(阿豐師Q) 5 Kg	小銀絲卷(40g*大家) 193 個	有機荷葉白菜(切段*款哥) 8 Kg	小虱目魚丸(Q) 3 Kg		112	豆魚蛋肉類	3.6
		紅辣椒(條) 5 條	白蘿蔔(大丁) 4 Kg		蒜末 0.2 Kg	肉絲*貴美M 3 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.4
		滷包 2 個	杏鮑菇 3 Kg			高麗菜(切片) 3 Kg		30.5	油脂類	2.5
		青蔥 0.2 Kg	海帶結 2 Kg			魷魚圈(KG)Q 3 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		薑片 0.2 Kg	柴魚片(110g/包) 1 包			芹菜去葉 2 Kg		40.6	乳品類	0.0
						油蔥酥(120g) 1 包		熱量：		
						鮮筍(切絲) 1 Kg		884.9		
						胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg				
						紅蔥頭(切碎) 0.2 Kg				
						乾香菇絲(Kg)0.2Kg蝦米(冬蝦)0.2Kg				
10月1日 星期四	玉米芝麻飯(玉米粒3K黑芝麻0.1K)	荷葉小米蒸肉片	麻辣燙	絲瓜鮮菇	有機空心菜	紫菜蛋花湯	鮮奶	醣類：	全穀雜糧類	6.8
餐數 183		肉片*貴美M 15 Kg	鴨血(切塊) 7 Kg	絲瓜(切片) 15 Kg	有機空心菜(切段*款哥) 8 Kg	洗選蛋G 3 Kg		121.3	豆魚蛋肉類	3.5
		乾荷葉(張) 8 張	凍豆腐(kg*榮L) 5 Kg	金針菇 2 Kg	蒜末 0.2 Kg	大骨*米迪M 2 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.7
		臘腸地瓜(中丁*泡水) 3 Kg	秀珍菇 3 Kg	肉絲*貴美M 1 Kg		小魚干(KG*) 1 Kg		37.2	油脂類	2.5
		地瓜粉(KG) 2 Kg	鴻喜菇 2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg		乾海芽 0.2 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		小米O 1 Kg	非基改豆皮角 0.5 Kg	木耳絲 0.3 Kg		薑絲 0.1 Kg		47	乳品類	0.9
		蒜末 0.2 Kg	青蔥 0.2 Kg	蝦米(冬蝦) 0.1 Kg				熱量：		
		薑泥 0.2 Kg	辣豆瓣醬(3K*桶) 桶					1008		
10月2日 星期五	白米飯	椒鹽烏魚	咖哩肉片	開胃鹹水雞	彩繪有機高麗菜	剝皮辣椒雞湯		醣類：	全穀雜糧類	7.5
餐數 183		去刺烏魚片(Q) 192 片	馬鈴薯(大丁) 6 Kg	冷凍青花菜(CAS) 6 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 8 Kg	冬瓜(大丁) 4 Kg		119.5	豆魚蛋肉類	2.7
		地瓜粉(KG) 3 Kg	肉片*貴美M 5 Kg	小黃瓜(大丁) 3 Kg	木耳絲 0.3 Kg	骨髓(骨髓丁CAS) 3 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.4
		素食薯餅(大*彰南)N 1 片	咖哩粉(600g*小磨坊) 1 盒	冷凍玉米筍 3 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg	剝皮辣椒(600g*龍宏)北 2 罐		26	油脂類	2.5
		蒜末 0.2 Kg	洋蔥(大丁) 1 Kg	清雞肉丁*CAS罐頭 3 Kg	蒜末 0.2 Kg	蛤仔(Q) 1 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
			胡蘿蔔(大丁) 1 Kg	胡蘿蔔(切片) 1 Kg		薑片 0.2 Kg		35.3	乳品類	0.0
				蒜末 0.2 Kg		蒜仁 0.1 Kg		熱量：		
								853.2		

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：

大城國中趙士瑩

黃月靜