

彰化縣大城鄉大城國中 115學年度第一學期第6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		
10月5日 星期一	白米飯	蘑菇豬柳	翠玉燒鮮菇	清蒸肉圓	有機味美菜	南瓜海芽味噌湯		醣類：	全穀雜糧類	7
餐數 183		豬柳*貴美M 15 Kg	小黃瓜(切片) 8 Kg	肉圓(50g*奇津) 193 個	有機味美菜(切*款哥) 8 Kg	秀珍菇 3 Kg		112	豆魚蛋肉類	3.2
		洋蔥(粗絲) 3 Kg	肉片*貴美M 2 Kg	蒜泥 0.1 Kg	蒜仁 0.2 Kg	南瓜(大丁) 3 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.4
		蘑菇醬(2.7K*罐) 1 罐	金針菇 2 Kg		蒜末 0.2 Kg	味噌(1K*包) 2 包		28.5	油脂類	2.5
		青蔥 0.2 Kg	冷凍玉米筍(片) 1 Kg			大骨*米迪M 1 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
			胡蘿蔔(切片) 1 Kg			乾海芽 0.2 Kg		37.8	乳品類	0.0
			蒜末 0.2 Kg					熱量：		855.7
10月6日 星期二	地瓜飯	嚴選梅花豬大排骨	和風壽喜豬肉鍋	紅燒獅子頭	淺色蔬菜	海芽蛋花湯	生鮮乳	醣類：	全穀雜糧類	7.0
餐數 183								124.6	豆魚蛋肉類	2.9
								脂肪：	蔬菜類	2
								32.4	油脂類	2.3
								蛋白質：	水果類	0.0
								42.7	乳品類	0.8
								熱量：		960.8
10月7日 星期三	白米飯	椰香咖哩雞	綜合小火鍋	洋蔥炒蛋	深色蔬菜	薑絲冬瓜湯	履歷豆奶(中央)	醣類：	全穀雜糧類	7
餐數 183								125.1	豆魚蛋肉類	2.9
								脂肪：	蔬菜類	2.1
								33.4	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								42.8	乳品類	0.8
								熱量：		972.2
10月8日 星期四	燕麥飯	塔香菇菇三杯雞	彩繪黃瓜丸片	熱銷經典螞蟻上樹	淺色蔬菜	酸辣湯	光泉優酪乳	醣類：	全穀雜糧類	7
餐數 183								127.3	豆魚蛋肉類	2.5
								脂肪：	蔬菜類	2.3
								31.2	油脂類	2.3
								蛋白質：	水果類	0.0
								41	乳品類	0.9
								熱量：		954
10月9日 星期五	國慶日補假							醣類：	全穀雜糧類	
餐數 183									豆魚蛋肉類	
								脂肪：	蔬菜類	
									油脂類	
								蛋白質：	水果類	
									乳品類	
								熱量：		

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：

李美瑤

黃月靜

趙士瑩