

彰化縣大城鄉大城國中 115學年度第一學期第7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12日 星期一	地瓜飯(2K) (地瓜大丁2K)	萬家香肉燥 粗絞肉*貴美M 18 Kg 油蔥酥(120g) 1 包 青蔥(珠) 0.2 Kg 紅蔥頭(切碎) 0.2 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.2 Kg 蒜末 0.2 Kg	肉片白花菜 冷凍白花菜(CAS) 15 Kg 肉片*貴美M 3 Kg 秀珍菇 2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 蒜末 0.2 Kg 蝦米(冬蝦) 0.2 Kg	番茄烘蛋 洗選蛋G 10 Kg 洋蔥(小丁) 2 Kg 蕃茄丁罐頭(2.5K*罐) 1 罐 蒜末 0.2 Kg 蒸蛋紙(張) 0.02 張	有機蚵白菜 有機蚵白菜(切段)*款哥 8 Kg 蒜仁 0.2 Kg 蒜末 0.2 Kg	文蛤雞湯 冬瓜(切片) 3 Kg 骨髓(骨髓丁CAS) 3 Kg 蛤仔(Q) 1 Kg 薑片 0.2 Kg 蒜仁 0.1 Kg		醣類： 114 脂肪： 36 蛋白質： 48.7 熱量： 974.8	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7 4.7 1.8 2.5 0.0 0.0
10月13日 星期二	蕎麥飯(2K)(高鈣)	三杯雞翅 雞翅(CAS) 193 支 九層塔 0.2 Kg 蒜仁 0.2 Kg 薑片 0.2 Kg	紅燒豆腐 薄豆腐(大丁4.2K)L 3 盤 洋蔥(大丁) 2 Kg 粗絞肉*貴美M 2 Kg 胡蘿蔔(切片) 1 Kg 蒜末 0.2 Kg	蒸南瓜起司 南瓜(去皮大丁) 12 Kg 單色乳酪絲(1K*華冠) 2 包 毛豆仁 1 Kg 生腰果N 0.5 Kg 葡萄乾(kg) 0.3 Kg	蒜香有機高麗菜 有機高麗菜(片)*桃園 8 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 蒜末 0.2 Kg	白菜蛋花湯 洗選蛋G 3 Kg 腰歷小白菜(切段) 3 Kg 大骨*米迪M 2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	生鮮鮮奶	醣類： 127.1 脂肪： 35.4 蛋白質： 45.5 熱量： 1009	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.5 3.3 1.0 2.5 0.0 0.8
10月14日 星期三	小烏龍麵(30K)	紅燒豬肉麵 前腿肉丁*貴美M 9 Kg 白蘿蔔(中丁) 3 Kg 蕃茄丁罐頭(2.5K*罐) 1 罐 洋蔥(大丁) 1 Kg 胡蘿蔔(中丁) 1 Kg 蒜仁 0.2 Kg 薑片 0.2 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	麥香雞 雞堡(CAS) 193 片 沙拉油(18L*桶) 1 桶	小籠湯包(*2) 小籠湯包(25g*個)CAS 386 個 薑絲 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	麻辣鴨血 凍豆腐(大丁*榮)L 6 Kg 鴨血(鴨血) 6 Kg 金針菇 5 Kg 酸菜絲(醃) 1 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.2 Kg	芭樂(915)	醣類： 151 脂肪： 26 蛋白質： 34 熱量： 974	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7 2.7 1.1 2.5 2.7 0.0
10月15日 星期四	白米飯(高鈣)	香酥魚丁 紅旗魚丁(Q*大台中) 18 Kg 地瓜薯條(Q) 6 Kg 地瓜粉(KG) 2 Kg	乾煸四季豆 冷凍四季豆 6 Kg 豆干片*榮洲L 4 Kg 紅辣椒(條) 3 條 肉絲*貴美M 2 Kg 蒜末 0.2 Kg	乳酪金絲捲 小金絲捲(40g*粒) 193 粒 單色乳酪絲(1K*華冠) 1 包	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(切段)款哥 8 Kg 蒜末 0.2 Kg	巧達濃湯 馬鈴薯(小丁) 4 Kg 玉米粒(Q) 2 Kg 洗選蛋G 2 Kg 奶粉 1 Kg 玉米濃湯粉(1K) 1 包 洋蔥(中丁) 1 Kg 胡蘿蔔(小丁) 1 Kg	鮮奶	醣類： 121.5 脂肪： 34 蛋白質： 41.8 熱量： 959.2	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7 2.7 0.9 2.5 0.0 1.0
10月16日 星期五	胚芽米飯(2K)	蒜泥肉片 火鍋肉片*貴美 15 Kg 冷凍青花菜(CAS) 6 Kg 蒜泥 0.2 Kg	麻婆蒸蛋 洗選蛋G 10 Kg 粗絞肉*貴美M 2 Kg 毛豆仁 1 Kg 蒸蛋紙(張) 0.02 張	蝦香扁蒲 蒲瓜(切片) 10 Kg 肉絲*貴美M 2 Kg 木耳絲 0.5 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg 蒜末 0.2 Kg 蝦米(冬蝦) 0.2 Kg	有機空心菜 有機空心菜(切段)款哥 7 Kg 蒜末 0.2 Kg	玉米排骨湯 小排骨肉多*米迪M 3 Kg 冷凍玉米塊(Q) 3 Kg 生香菇(切) 1 Kg 老薑片 0.2 Kg 蒜仁 0.2 Kg		醣類： 112.5 脂肪： 34.5 蛋白質： 46.3 熱量： 945.7	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7 4.4 1.5 2.5 0.0 0.0

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 115學年度第一學期第7週午餐食譜設計

彰化縣大城鄉大城國中 115學年度第一學期第7週午餐食譜設計

彰化縣大城鄉大城國中 115學年度第一學期第7週午餐食譜設計