

臺中市沙鹿區鹿寮國中 112學年度第2學期第10週午餐食譜設計

菜單組成

高鈣食材：乳品(起司)、小魚乾、黑芝麻、深綠色蔬菜(菠菜、地瓜葉、芥藍菜)及黃豆及其製品

台中在地食材：

單位：g

日期	主食		主菜		副菜		青菜		湯		其他	營養分析		
4月15日	芝麻飯	61.3	砂鍋魚丁	141.2	八寶肉燥	71.0	高麗菜	73.8	清水肉羹湯	28.5	鮮奶	總類(g)：	全穀雜糧類	3.5
	黑芝麻 白米	0.3 61.0	沙魚丁 大白菜切片 胡蘿蔔片 綜合火鍋料 米粉 乾香菇 福華沙茶醬	114.0 12.0 3.0 8.0 4.0 0.2	毛豆仁 百頁豆腐丁 洋蔥丁 胡蘿蔔丁 <u>香菇</u> 粗絞肉 芋頭 馬鈴薯丁	4.0 8.0 8.0 4.0 6.0 8.0 8.0 25.0	高麗菜 蒜末 胡蘿蔔絲 蒜末 豆瓣醬	70.0 0.4 3.0 0.4	白蘿蔔細絲 豬肉絲 紅蘿蔔絲 紅蔥頭末	18.0 8.0 2.0 0.5		69 脂肪(g)：	豆魚蛋肉類 蔬菜類	2.5 1.3
星期一												29 蛋白質(g)：	油脂與堅果種子類 水果類	2.5 0
餐數	1475											29.8 熱量(大卡)：	奶類	0.5
4月16日	紫米飯	61.0	糖醋豬柳	108.4	五彩繽紛	67.4	有機蔬菜	72.4	九尾草雞湯	28.4	水果	總類(g)：	全穀雜糧類	3.4
	白米 紫米	50.0 11.0	豬柳32 鳳梨 洋蔥片 木耳絲 蕃茄 胡蘿蔔片 蒜末 番茄醬	65.0 10.0 15.0 4.0 8.0 4.0 0.4	小黃瓜 粗絞肉4 袖珍菇 玉米粒 胡蘿蔔丁 蒜末	20.0 8.0 4.0 30.0 5.0 0.4	有機蔬菜 薑絲	72.0 0.4	骨髓丁 九尾苔草 枸杞 薑片 紅棗 大黃瓜厚片	12.0 0.5 0.2 0.3 0.4 15.0		76.5 脂肪(g)：	豆魚蛋肉類 蔬菜類	2.3 1.3
星期二												24 蛋白質(g)：	油脂與堅果種子類 水果類	2.5 1
餐數	1475											24.2 熱量(大卡)：	奶類	0
4月17日	客家板條	59.1	香烤翅小腿*2	90.0	★蝦捲*1	30.0	履歷油菜	70.4	豬血湯	24.8	法式小丸子	總類(g)：	全穀雜糧類	4.8
	板條	120.0	翅小腿(45g)	90.0	蝦捲 (一人一個)	30.0	履歷油菜 蒜末	70.0 0.4	酸菜絲 豬血丁 小貢丸 韭菜 薑片 雞骨架	4.0 12.0 8.0 0.4 0.4 6.5		82 脂肪(g)：	豆魚蛋肉類 蔬菜類	2.4 1.2
星期三	豬肉絲5 紅蔥頭末 乾香菇絲 高麗菜切片 洋蔥絲 紅蘿蔔絲 韭菜	10.0 0.7 0.4 25.0 15.0 7.0 1.0	(一人二個)									32 蛋白質(g)：	油脂與堅果種子類 水果類	4 0
餐數	1475											27.6 熱量(大卡)：	奶類	0
4月18日	大麥仁飯	61.0	醬爆鴨丁	113.4	螞蟻上樹	55.4	有機蔬菜	72.4	四神湯	28.4	鮮奶	總類(g)：	全穀雜糧類	3.2
	白米 大麥仁	50.0 11.0	鴨丁 <u>豆皮結</u> 洋蔥片 空心菜 胡蘿蔔丁 薑片 十全甜麵醬	81.0 16.0 4.0 8.0 4.0 0.4	冬粉(3K) 高麗菜 粗絞肉5 木耳絲 胡蘿蔔絲 蒜末	9.0 28.0 10.0 4.0 4.0 0.4	有機蔬菜 薑絲	72.0 0.4	冬瓜中丁 <u>大薑仁</u> 龍骨丁 薑絲 四神藥包	20.0 2.0 6.0 0.4		65 脂肪(g)：	豆魚蛋肉類 蔬菜類	2.1 1.4
星期四												27 蛋白質(g)：	油脂與堅果種子類 水果類	2.5 0
餐數	1475											26.5 熱量(大卡)：	奶類	0.5
4月19日	小米飯	61.0	五香豆干	84.2	青蔥碎脯蛋	79.0	履歷小白菜	70.4	茶壺湯	29.2	水果	總類(g)：	全穀雜糧類	3.1
	白米 小米	50.0 11.0	大黑豆干切9丁 <u>杏鮑菇</u> 水晶餃*1 薑片 九層塔 蒜末 五香粉	47.0 16.0 20.0 0.4 0.4 0.4	洗選蛋 碎脯 胡蘿蔔絲 蝦皮 青蔥	55.0 14.0 8.0 0.6 1.4	履歷小白菜 薑絲	70.0 0.4	玉米穗切段(1公分) 白蘿蔔中丁 骨髓丁 白蝦仁 金針菇 海帶芽 柴魚片	7.0 7.0 8.0 4.0 3.0 0.2		71.5 脂肪(g)：	豆魚蛋肉類 蔬菜類	2.4 1.2
星期五												24.5 蛋白質(g)：	油脂與堅果種子類 水果類	2.5 1
餐數	1475											24.2 熱量(大卡)：	奶類	0