

A03 彰化縣二林鎮萬興國民中學 108學年度第1學期第21週午餐食譜設計

材料用量

陳俊杰

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水 果	營養分析		
1 月 13 日 星 期 一 餐數 140	白 米 飯	糖醋絞肉 絞肉 12Kg 洋蔥去皮 4.5Kg 鳳梨罐頭(中)(565g) 2罐 甜椒 1Kg 歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 1罐	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋(kg) 10Kg 紅蘿蔔絲 6Kg 青蔥 0.6Kg 蒜碎 0.1Kg	炒花椰菜 白花菜冷凍(CAS) 14Kg 薑絲 1Kg 蒜碎 0.6Kg	金菇白菜湯 大白菜 6Kg 冬粉-小捆 1.5Kg 金針菇 1Kg 大骨 0.6Kg 豆皮(1.8K/袋) 0.3Kg 紅蘿蔔 0.3Kg		醣類(g) 98.5 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 34.8 熱量(大卡) 726.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.9 3 2 2.5 0 0
1 月 14 日 星 期 二 餐數 140	小 米 飯	什錦炒肉 絞肉 12Kg 玉米粒 5Kg 紅蘿蔔 2Kg	刺瓜黑輪 刺瓜 10Kg 紅蘿蔔 2.5Kg 黑輪切片-haccp 2.5Kg 秀珍菇 2Kg 青蔥 0.6Kg	爆炒高麗菜 高麗菜 14Kg 紅蘿蔔 0.6Kg 蒜碎 0.6Kg	海芽味噌湯 洋蔥去皮 3Kg 味噌(3K) 1盒 青蔥 0.2Kg 乾海帶芽 0.2Kg		醣類(g) 102.5 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 35.6 熱量(大卡) 745.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.9 3 2.8 2.5 0 0
1 月 15 日 星 期 三 餐數 140	五 穀 飯	香酥肉魚 肉魚-尾福國 140尾	螞蟻上樹 大白菜 6.5Kg 冬粉-小捆 3Kg 絞肉 2Kg 辣豆瓣醬(3K) 1桶 紅蘿蔔絲 0.6Kg 木耳絲 0.2Kg 芹菜切段 0.2Kg	炒青江菜 青江菜 14Kg 蒜碎 0.6Kg	蕃茄蛋花湯 雞蛋 4Kg 蕃茄 3.5Kg 板豆腐(尺四) 1盤 大骨 0.6Kg		醣類(g) 97.5 脂肪(g) 23 蛋白質(g) 35 熱量(大卡) 737	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 3 3 2.8 0 0
1 月 16 日 星 期 四 餐數 140	紫 米 飯	筍乾肉 肉片 12Kg 油腐丁(加) 3.5Kg 梅乾菜絲(加) 3Kg 筍乾(醃) 2Kg 青蔥 0.6Kg 老薑片 0.3Kg	麻婆豆腐 板豆腐(尺四) 2盤 絞肉 1.5Kg 辣豆瓣醬(3K) 1桶 三色丁 0.6Kg 青蔥 0.3Kg	熬白菜 大白菜 15Kg 蒜碎 0.6Kg	金茸三絲湯 金針菇 3Kg 冬粉-小捆 1.5Kg 大骨 0.6Kg 紅蘿蔔 0.6Kg 木耳 0.4Kg 蝦米 0.1Kg		醣類(g) 97.5 脂肪(g) 23.7 蛋白質(g) 37.8 熱量(大卡) 754.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 3.4 3 2.7 0 0
1 月 17 日 星 期 五 餐數 140	白 米 飯	黑胡椒豬柳燴飯 瘦肉絲 11Kg 洋蔥去皮 4Kg 三色丁 2Kg 金針菇 1.5Kg 紅蘿蔔 1.5Kg 黑胡椒醬(850g/罐) 1罐 青蔥 0.3Kg	銀芽培根 豆芽菜 9Kg 培根片(黑橋牌) 3Kg 紅蘿蔔 1Kg 木耳 0.5Kg 韭菜 0.3Kg	炒有機黑葉白菜 有機黑葉白菜 12Kg 蒜碎 0.3Kg	黃金豚骨湯 玉米穗小塊 7Kg 龍骨丁 1Kg		醣類(g) 92.5 脂肪(g) 21 蛋白質(g) 30.5 熱量(大卡) 681	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.5 2 2.7 0 0
1 月 20 日 星 期 一 餐數 140	白 米 飯	回鍋肉片 肉片 12Kg 高麗菜 6Kg 豆干片 4Kg 青蔥 0.4Kg	白菜三鮮 大白菜 9Kg 肉羹 3Kg 金針菇 1.2Kg 豆皮角 0.6Kg 蒜仁 0.3Kg	炒油菜 油菜 12Kg 蒜碎 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔 7Kg 龍骨丁 1.5Kg 芹菜 0.3Kg		醣類(g) 85 脂肪(g) 17.6 蛋白質(g) 27.4 熱量(大卡) 608	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5 2.2 2 2.2 0 0