

# A03 彰化縣二林鎮萬興國民中學 108學年度第1學期第12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
11月11日 星期一	白米飯	米血滷鴨 鴨丁-CAS 15Kg 米血丁 4Kg 老薑片 0.6Kg 九層塔 0.3Kg	洋蔥炒蛋 雞蛋 10Kg 洋蔥去皮 7Kg 紅蘿蔔 2Kg 青蔥 0.6Kg	炒萵苣 萵苣 15Kg 五穀米 3Kg 薑絲 1Kg 蒜碎 0.6Kg	紅豆地瓜湯 冷凍芋圓-600g/包 6包 二砂(1kg/20包/箱) 5包 紅豆 5Kg		醣類： 83.6 g 脂肪： 7.6 g 蛋白質： 27.3 g 熱量： 508大卡
11月12日 星期二	五穀飯	香菇雞丁 骨腿丁(CAS) 9Kg 棒腿丁- 6Kg 小小香菇 1.5Kg 紅蘿蔔去皮 1.5Kg 老薑片 0.6Kg	西芹黑輪 芹菜去葉 8Kg 紅蘿蔔片 2.5Kg 黑輪切片-haccp 2.5Kg 秀珍菇 2Kg 青蔥 0.6Kg	炒大白菜 紅蘿蔔絲 175Kg 大白菜切片 15Kg 蒜碎 0.6Kg	榨菜肉絲湯 榨菜絲-醃 3Kg 大骨 2Kg 瘦肉絲 1.5Kg 冬菜-公斤 0.5Kg		醣類： 72.3 g 脂肪： 10.7 g 蛋白質： 34.3 g 熱量： 501大卡
11月13日 星期三	白米飯	蒜泥白肉 肉片 12Kg 豆芽菜 3Kg 紅蘿蔔片 2Kg 醬油膏-6L-4桶/箱 1桶 蒜泥 0.6Kg	咖哩洋芋 洋芋小丁 8Kg 瘦肉絲 3Kg 洋蔥去皮 2.5Kg 紅蘿蔔小丁 2Kg 小磨坊咖哩粉 1盒 青豆仁 1Kg	炒地瓜葉 地瓜葉處理好 15Kg 蒜碎 0.6Kg	肉骨茶湯 白蘿蔔小丁 5Kg 肉骨茶包 2包 龍骨丁(CAS) 2Kg		醣類： 20.1 g 脂肪： 3.5 g 蛋白質： 24.8 g 熱量： 198大卡
11月14日 星期四	白米飯	馬鈴薯燉肉 瘦肉絲 12Kg 洋芋中丁 3.5Kg 紅蘿蔔中丁 2Kg 小磨坊滷包(小包) 1包 青蔥 0.6Kg	小黃瓜彩繪 小黃瓜 9Kg 秀珍菇 2Kg 黑輪切片(加) 2Kg 紅蘿蔔片 1Kg 青蔥 0.6Kg	炒高麗菜 高麗菜 15Kg 蒜碎 0.6Kg	冬瓜大骨湯 冬瓜小丁 6Kg 大骨 2Kg 薑絲 0.6Kg		醣類： 16.3 g 脂肪： 2.4 g 蛋白質： 21.2 g 熱量： 171大卡
11月15日 星期五	五穀飯	肉燥 絞肉 14Kg 小小豆干丁 3Kg 碎花瓜 1.5Kg 油蔥酥(600g) 1包 青蔥 0.6Kg	蕃茄蛋豆腐 牛蕃茄 4.1Kg 雞蛋 3.1Kg 板豆腐(尺四) 2.1盤 歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 1罐	炒油菜 油菜 15Kg 蒜碎 0.6Kg	四神排骨湯 小薏仁 2.5Kg 四神包 2包 龍骨丁 2Kg 蓮子 0.5Kg		醣類： 35.6 g 脂肪： 13.6 g 蛋白質： 35.9 g 熱量： 351大卡

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：