

# 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  餐數 175	白 米 飯	米血滷鴨 鴨丁-CAS 米血丁 老薑片 九層塔	洋蔥炒蛋 雞蛋 洋蔥去皮 紅蘿蔔 青蔥	炒萵苣 萵苣 五穀米 薑絲 蒜碎	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  餐數 175	五 穀 飯	香菇雞丁 骨腿丁(CAS) 棒腿丁- 小小香菇 紅蘿蔔去皮 老薑片	西芹黑輪 芹菜去葉 紅蘿蔔片 黑輪切片-haccp 秀珍菇 青蔥	炒大白菜 紅蘿蔔絲 大白菜切片 蒜碎	榨菜肉絲湯 榨菜絲-醃 大骨 瘦肉絲 冬菜-公斤		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  餐數 175	白 米 飯	蒜泥白肉 肉片 豆芽菜 紅蘿蔔片 醬油膏-6L-4桶/箱 1桶 蒜泥	咖哩洋芋 洋芋小丁 瘦肉絲 洋蔥去皮 紅蘿蔔小丁 小磨坊咖哩粉 青豆仁	炒地瓜葉 地瓜葉處理好 蒜碎	肉骨茶湯 白蘿蔔小丁 肉骨茶包 龍骨丁(CAS)		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  餐數 175	白 米 飯	馬鈴薯燉肉 瘦肉絲 洋芋中丁 紅蘿蔔中丁 小磨坊滷包(小包) 1包 青蔥	小黃瓜彩繪 小黃瓜 秀珍菇 黑輪切片(加) 紅蘿蔔片 青蔥	炒高麗菜 高麗菜 蒜碎	冬瓜大骨湯 冬瓜小丁 大骨 薑絲		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  餐數 175	五 穀 飯	肉燥 絞肉 小小豆干丁 碎花瓜 油蔥酥(600g) 青蔥	蕃茄蛋豆腐 牛蕃茄 雞蛋 板豆腐(尺四) 歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 1罐	炒油菜 油菜 蒜碎	四神排骨湯 小薏仁 四神包 龍骨丁 蓮子		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：