

A03 彰化縣二林鎮萬興國民中學 108學年度第2學期第6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		
							醣類(g)	主食類 豆魚肉蛋類	7 2
3 月 30 日 星 期 一 餐數 130	五 穀 飯	回鍋肉片	白菜三鮮	炒花椰菜	海帶芽蛋花湯		114	蔬菜類 油脂類	1.8 2.5
		肉片 11Kg	大白菜 9Kg	青花菜冷凍(CAS) 13Kg	雞蛋 4Kg		29.8	水果類 奶類	0
		高麗菜 4Kg	肉羹 2Kg	紅蘿蔔 0.6Kg	大骨 1Kg		741.7		
		炸豆包絲 2Kg	小小香菇 1Kg	薑絲 0.5Kg	芹菜去葉 0.3Kg				
		青蔥 0.5Kg	豆皮角 0.6Kg	蒜碎 0.3Kg	薑絲 0.3Kg				
			蒜仁 0.2Kg		乾海帶芽 0.1Kg				
3 月 31 日 星 期 二 餐數 130	小 米 飯	鹽水雞	洋蔥炒培根	炒油菜	冬瓜排骨湯		112	主食類 豆魚肉蛋類	6.8 2
		骨腿丁(CAS) 10Kg	洋蔥去皮 6Kg	油菜 12Kg	冬瓜中丁 8Kg		18.5	蔬菜類 油脂類	2.5
		桂竹筍 2.5Kg	豆干切片 2.5Kg	蒜碎 0.3Kg	龍骨丁 1Kg		29.6	水果類 奶類	0
		小黃瓜 1.5Kg	培根片(黑橋牌) 2Kg		薑絲 0.2Kg		732.9		
		青蔥 0.3Kg	紅蘿蔔 1Kg						
		蒜碎 0.2Kg	木耳絲 0.6Kg						
4 月 1 日 星 期 三 餐數 130	白 米 飯	香滷雞腿	銀芽肉絲	炒大陸妹	仙草蜜		106	主食類 豆魚肉蛋類	6.4 2.7
		棒棒腿(D6-隻/醃) 140隻	豆芽菜 9Kg	大陸妹 12Kg	二砂(1kg/20包/箱) 3包		21.6	蔬菜類 油脂類	2 2.7
		小磨坊滷包(小包) 1包	洋蔥去皮 2.5Kg	青蔥 0.5Kg	仙草(5k) 2桶		33.7	水果類 奶類	0 0
			肉絲 1.5Kg	蒜碎 0.3Kg	仙草-盒(2k) 1盒		753.2		
			紅蘿蔔 0.6Kg						
			木耳 0.3Kg						
月 日									
月 日									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：