

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		
3月30日星期一	五穀飯	回鍋肉片	白菜三鮮	炒花椰菜	海帶芽蛋花湯		醣類(g)	主食類	7
餐數130		肉片 11Kg	大白菜 9Kg	青花菜冷凍(CAS) 13Kg	雞蛋 4Kg		114	豆魚肉蛋類	2
		高麗菜 4Kg	肉羹 2Kg	紅蘿蔔 0.6Kg	大骨 1Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.8
		炸豆包絲 2Kg	小小香菇 1Kg	薑絲 0.5Kg	芹菜去葉 0.3Kg		18.5	油脂類	2.5
		青蔥 0.5Kg	豆皮角 0.6Kg	蒜碎 0.3Kg	薑絲 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
			蒜仁 0.2Kg		乾海帶芽 0.1Kg		29.8	奶類	
							熱量(大卡)		
							741.7		
3月31日星期二	小米飯	鹽水雞	洋蔥炒培根	炒油菜	冬瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	6.8
餐數130		骨腿丁(CAS) 10Kg	洋蔥去皮 6Kg	油菜 12Kg	冬瓜中丁 8Kg		112	豆魚肉蛋類	2
		桂竹筍 2.5Kg	豆干切片 2.5Kg	蒜碎 0.3Kg	龍骨丁 1Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		小黃瓜 1.5Kg	培根片(黑橋牌) 2Kg		薑絲 0.2Kg		18.5	油脂類	2.5
		青蔥 0.3Kg	紅蘿蔔 1Kg				蛋白質(g)	水果類	0
		蒜碎 0.2Kg	木耳絲 0.6Kg				29.6	奶類	
		薑絲 0.2Kg	青蔥 0.2Kg				熱量(大卡)		
							732.9		
4月1日星期三	白米飯	香滷雞腿	銀芽肉絲	炒大陸妹	仙草蜜		醣類(g)	主食類	6.4
餐數130		棒棒腿(D6-隻/醃) 140隻	豆芽菜 9Kg	大陸妹 12Kg	二砂(1kg/20包/箱) 3包		106	豆魚肉蛋類	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		脂肪(g)	蔬菜類	2
			肉絲 1.5Kg	蒜碎 0.3Kg	仙草-盒(2k) 1盒		21.6	油脂類	2.7
			紅蘿蔔 0.6Kg				蛋白質(g)	水果類	0
			木耳 0.3Kg				33.7	奶類	0
			韭菜 0.3Kg				熱量(大卡)		
			蒜碎 0.3Kg				753.2		
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：