

A03 彰化縣二林鎮萬興國民中學 108學年度第2學期第15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	主食類	
6月1日星期一 餐數 130	白米飯	馬鈴薯燉肉	洋蔥炒蛋	炒芥藍菜	冬瓜大骨湯		醣類： 98	主食類 豆魚肉蛋類	5.6 2.4
		瘦肉絲 12Kg	雞蛋 10Kg	芥藍菜 13Kg	冬瓜小丁 7Kg		脂肪： 26	蔬菜類 油脂類	1.2 2.4
		米血丁(CAS) 3Kg	洋蔥去皮 7Kg	蒜碎 0.4Kg	大骨 2Kg		蛋白質： 30	水果類 奶類	
		紅蘿蔔 2Kg	紅蘿蔔 2Kg		薑絲 1Kg		熱量： 746		
		小磨坊滷包(小包) 1包	青蔥 0.6Kg						
		青蔥 0.6Kg							
6月2日星期二 餐數 130	五穀飯	香菇雞丁	螞蟻上樹	炒大陸妹	榨菜肉絲湯		醣類： 97	主食類 豆魚肉蛋類	5.5 2.2
		腿丁Q 11Kg	高麗菜 8.5Kg	大陸妹 13Kg	榨菜絲-醃 3Kg		脂肪： 29	蔬菜類 油脂類	2.4 2.4
		小小香菇 1.5Kg	冬粉-小捆 3Kg	蒜碎 0.4Kg	大骨 2Kg		蛋白質： 29	水果類 奶類	
		紅蘿蔔 1.5Kg	木耳絲 1.5Kg		瘦肉絲 1.5Kg		熱量： 765		
		老薑片 0.6Kg	紅蘿蔔 1.5Kg		青蔥 0.2Kg				
			油蔥酥(600g)	1包					
6月3日星期三 餐數 130	白米飯		青蔥 0.6Kg						
			芹菜 0.5Kg						
		香酥魚排	咖哩什錦	黑椒豆芽菜	肉骨茶湯		醣類： 100	主食類 豆魚肉蛋類	5.6 2.5
		魚排-HACCP 140份	芋頭小丁 7Kg	豆芽菜 12Kg	白蘿蔔 8Kg		脂肪： 31	蔬菜類 油脂類	1.3 3
			洋蔥去皮 2.5Kg	紅蘿蔔絲 1Kg	肉骨茶包 2包		蛋白質： 34	水果類 奶類	
			紅蘿蔔 2Kg	韭菜 0.6Kg	龍骨丁 2Kg		熱量： 815		
6月4日星期四 餐數 130	白米飯	瘦肉絲 2Kg	蒜碎 0.6Kg						
		小磨坊咖哩粉 1盒	粗粒黑胡椒 0包						
		青豆仁 1Kg							
		青蔥 0.5Kg							
6月5日星期五 餐數 130	紫米飯	蒜泥白肉	冬瓜彩繪	炒高麗菜	紅豆粉粿湯		醣類： 96	主食類 豆魚肉蛋類	5.4 2.3
		瘦肉片 12Kg	冬瓜-去皮去籽 9Kg	高麗菜 12Kg	粉粿 6Kg		脂肪： 25	蔬菜類 油脂類	1.3 2.4
		豆芽菜 3Kg	肉羹 2Kg	蒜碎 0.6Kg	紅豆 3.5Kg		蛋白質： 32	水果類 奶類	0 0
		紅蘿蔔 2Kg	秀珍菇 2Kg		二砂(1kg/20包/箱) 3包		熱量： 737		
		醬油膏-6L-4桶/箱 1桶	紅蘿蔔 1Kg						
		蒜泥 0.6Kg	青蔥 0.6Kg						
		肉燥	蕃茄蛋豆腐	炒油菜	四神排骨湯		醣類： 103	主食類 豆魚肉蛋類	5.6 2.8
		絞肉 12Kg	雞蛋 4Kg	油菜 13Kg	小薏仁 3Kg		脂肪： 25	蔬菜類 油脂類	1.7 2.2
		小小豆輪(加) 2Kg	牛蕃茄 2.5Kg	蒜碎 0.3Kg	四神包 2包		蛋白質： 33	水果類 奶類	
		碎花瓜 1.5Kg	板豆腐(尺四) 1盤		龍骨丁 2Kg		熱量： 769		
		油蔥酥(600g) 1包	板豆腐尺四(半) 1板		蓮子 0.4Kg				
		青蔥 0.6Kg	歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 1罐						

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：