

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

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：