

A03 彰化縣二林鎮萬興國民中學 109學年度第1學期第2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
9月7日 星期一	白米飯	泡菜肉片 瘦肉片 10Kg 大白菜 6Kg 木耳 1Kg 韓式泡菜 1Kg 青蔥 0.3Kg 蒜仁 0.1Kg	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋 8Kg 洋蔥去皮 4Kg 紅蘿蔔 4Kg 青蔥 0.2Kg	炒大陸妹 大陸妹 12Kg 小米 1Kg 紫米 1Kg 薑絲 1Kg 蒜仁 0.1Kg	羅宋湯 蕃茄 2Kg 洋蔥去皮 1.5Kg 大骨 1Kg 洋芋小丁 1Kg 紅蘿蔔 1Kg 芹菜 0.3Kg		醣類： 24.8 g 脂肪： 8.9 g 蛋白質： 26.4 g 熱量： 277大卡
餐數 135							
9月8日 星期二	小米飯	麻油雞丁 骨腿丁 10Kg 米血丁 4.5Kg 枸杞-兩 1兩 老薑片 0.4Kg	蔥燒豆腐 洋蔥去皮 3Kg 絞肉 3Kg 板豆腐(尺四) 2盤 板豆腐尺四(半) 1板 青蔥 0.2Kg	炒高麗菜 高麗菜 10Kg 紅蘿蔔 2Kg 木耳 0.6Kg 蒜碎 0.2Kg	絲瓜冬粉湯 絲瓜 7Kg 冬粉-小捆 1Kg 龍骨丁 1Kg 薑絲 0.1Kg		醣類： 37.0 g 脂肪： 18.0 g 蛋白質： 38.1 g 熱量： 435大卡
餐數 135							
9月9日 星期三	糙米飯	炸魚片 水鯊片Q 135片	冬瓜甕 冬瓜 9Kg 絞肉 4Kg 青蔥 0.3Kg 薑絲 0.3Kg	炒油菜 油菜 12Kg 蒜碎 0.1Kg	酸辣湯 脆筍絲(kg) 3Kg 板豆腐(尺四) 1盤 雞蛋 1Kg 金針菇 0.6Kg 紅蘿蔔 0.4Kg 木耳 0.2Kg		醣類： 10.1 g 脂肪： 6.1 g 蛋白質： 14.9 g 熱量： 129大卡
餐數 135							
9月10日 星期四	紫米飯	馬鈴薯燉肉 瘦肉片 10Kg 洋芋小丁 5Kg 紅蘿蔔 2Kg 滷包-包 2個	黃瓜炒肉絲 大黃瓜 10Kg 肉絲 4Kg 紅蘿蔔 1.5Kg 木耳 0.5Kg 蒜碎 0.1Kg	炒大白菜 大白菜 12Kg 豆皮(1.8K/袋) 0.3Kg 木耳 0.2Kg 青蔥 0.1Kg	玉米濃湯 玉米粒(Q) 2Kg 洋芋小丁 2Kg 雞蛋 2Kg 玉米濃湯粉(1K) 1包 紅蘿蔔 0.5Kg		醣類： 26.2 g 脂肪： 7.5 g 蛋白質： 30.1 g 熱量： 279大卡
餐數 135							
9月11日 星期五	白米飯	蔥燒豬柳 肉絲 10Kg 豆干片 4Kg 高麗菜 1.5Kg 洋蔥去皮 1Kg 青蔥 0.2Kg	翡翠花枝 小黃瓜 9Kg 魷魚翅 2Kg 紅蘿蔔 1.5Kg 木耳 0.6Kg	炒空心菜 空心菜 12Kg 薑絲 0.1Kg	鮮筍貢丸湯 竹筍去皮 4Kg 貢丸片 2Kg 薑絲-未漂白 0.1Kg		醣類： 10.6 g 脂肪： 8.1 g 蛋白質： 28.5 g 熱量： 220大卡
餐數 135							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：