

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 餐數 135	白 米 飯	泡菜肉片 瘦肉片 大白菜 木耳 韓式泡菜 青蔥 蒜仁	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋 洋蔥去皮 紅蘿蔔 青蔥 0.2Kg 蒜仁	炒大陸妹 大陸妹 小米 紫米 薑絲 蒜仁	羅宋湯 蕃茄 洋蔥去皮 大骨 洋芋小丁 紅蘿蔔 芹菜	2Kg 1.5Kg 1Kg 1Kg 1Kg 1Kg 0.3Kg	醣類： 24.8 g 脂肪： 8.9 g 蛋白質： 26.4 g 熱量： 277大卡
9 月 8 日 星 期 二 餐數 135	小 米 飯	麻油雞丁 骨腿丁 米血丁 枸杞-兩 老薑片	蔥燒豆腐 洋蔥去皮 絞肉 板豆腐(尺四) 板豆腐尺四(半)	炒高麗菜 高麗菜 紅蘿蔔 木耳 蒜碎 青蔥	絲瓜冬粉湯 絲瓜 冬粉-小捆 龍骨丁 薑絲	7Kg 1Kg 1Kg 0.1Kg	醣類： 37.0 g 脂肪： 18.0 g 蛋白質： 38.1 g 熱量： 435大卡
9 月 9 日 星 期 三 餐數 135	糙 米 飯	炸魚片 水鯊片Q	冬瓜甕 冬瓜 絞肉 青蔥 薑絲	炒油菜 油菜 蒜碎	酸辣湯 脆筍絲(kg) 板豆腐(尺四) 雞蛋 金針菇 紅蘿蔔 木耳	3Kg 1盤 1Kg 0.6Kg 0.4Kg 0.2Kg	醣類： 10.1 g 脂肪： 6.1 g 蛋白質： 14.9 g 熱量： 129大卡
9 月 10 日 星 期 四 餐數 135	紫 米 飯	馬鈴薯燉肉 瘦肉片 洋芋小丁 紅蘿蔔 滷包-包	黃瓜炒肉絲 大黃瓜 肉絲 紅蘿蔔 木耳	炒大白菜 大白菜 豆皮(1.8K/袋) 木耳 青蔥	玉米濃湯 玉米粒(Q) 洋芋小丁 雞蛋 玉米濃湯粉(1K) 紅蘿蔔	2Kg 2Kg 2Kg 1包 0.5Kg	醣類： 26.2 g 脂肪： 7.5 g 蛋白質： 30.1 g 熱量： 279大卡
9 月 11 日 星 期 五 餐數 135	白 米 飯	蔥燒豬柳 肉絲 豆干片 高麗菜 洋蔥去皮 青蔥	翡翠花枝 小黃瓜 魷魚翅 紅蘿蔔 木耳	炒空心菜 空心菜 薑絲	鮮筍貢丸湯 竹筍去皮 貢丸片 薑絲-未漂白	4Kg 2Kg 0.1Kg	醣類： 10.6 g 脂肪： 8.1 g 蛋白質： 28.5 g 熱量： 220大卡

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：