臺中市沙鹿區鹿寮國中 112學年度第2學期第8週午餐食譜設計

本 本 本 本 本 本 本 本 本 本		單組成	高鈣	食材:乳品(起司)、小魚韓 						台中在地食	材:		單位:	g	
方元 公司 公司 公司 公司 公司 公司 公司 公	日期	主食		主菜		副菜		青菜		湯				營養分析	
日本			61.0	梅干肉片	104. 9	黄瓜雙鮮	74. 4	履歷福山萵苣	70. 8	芋頭米粉湯	32. 6		醣類(g):	全穀雜糧類	3.4
# 対	4 月		50.0	豬肉片34	69. 0	黄瓜片厚	54.0	履歷福山萵苣	70.0	埔里米粉	3. 0	74	69.5	豆魚蛋肉類	2.4
***	H	麥片	11.0	梅干菜	10.0	胡蘿蔔片	4. 0	蒜末	0. 4	粗絞肉	4. 0		脂肪(g):	蔬菜類	1.7
新水 10 居時 11 日本 12 日本 1				紅蘿蔔絲	5.0	豬肉絲	6. 0			胡蘿蔔絲	3. 0				3
大学校 1 大学				青花菜加工	20. 0	魷魚圈	6. 0			高麗菜	12.0		蛋白質(g):	水果類	0
	星期一			蒜末	0.6	黑蠔菇	4.0			芋頭	9. 0		29.3	奶類	0.5
五聚版				紅辣椒	0.3	蒜碎	0.4			乾香菇絲	0.4				
五穀板 1.6	修數									紅蔥頭末	0.6		674.2		
有名	1475							芹菜去葉	0. 4	蝦皮	0.6				
- 原子 - 1 - 1 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2		五穀飯	61.0	照燒雞肉	117. 3	焗烤櫛瓜	74. 0	有機蔬菜	72. 4	結頭菜湯	30. 3		醣類(g):	全穀雜糧類	3.7
- 五穀宗 11 冷蔵秀泉切塊4 12 横瓜	4 月	白米	50.0	冷藏雞胸切塊4	48. 5	馬鈴薯中丁	28. 0	有機蔬菜	72. 0	結頭菜中丁	22. 0	果		豆魚蛋肉類	2.4
別質菌片 1	2 日	五穀米	11.0	冷藏骨腿切塊4	48. 5	地瓜中丁	10.0	薑絲	0. 4	蘭花乾	1. 9			蔬菜類	1.4
別質菌片 1				玉米穗	10.0	櫛瓜	15. 0			能 骨丁	6. 0			油脂與堅果種子類	2.5
注意							5. 0				0.4			水果類	1
□ 白芝原和 中林 15	星期						8. 0							奶類	0
#	=						8. 0								
#							5. 0								
# 技術機板趣 57. ** ********************************	修數 1475			N an		יעניי ממו									
機数極 125 横腿 16.5			57.4	▲ n∆ +t sût he	110.0	4- 5- AK*1	45.0	展展	70.4	技艺工法 遭退	42.0	堅	数 水石(n)・	入 都 編 紹	5.5
超数内 110 (毎人一支) (毎人一側) 蒜木 11 <u>西庄 大瀬丁</u> 43 本の 43	4											果	mp x8f(E) .		2.4
五光登 40	3				100.0		45.0								
五 <u>老 董</u>	П	AL MA						林木	0. 4						1.2
# 漢語小丁				否鮑站	10.0								27		
放棄動丁	星												蛋白質(g):		0
五	期三										5. 0		29	奶類	0
### ### ### ### ### ### #### #### ###		1	8. 0								8. 0		熱量(大卡):		
	搭數	玉米粒								奶粉	3. 0		729		
	1475	毛豆仁	4. 0	蘑菇醬						無鹽奶油					
	4 月 4														
## R	Н														
## R															
## R															
4 H S S H S S H S S H S H S H S H S H S	星期四														
4 H S S H S S H S S H S H S H S H S H S															
4 H S S H S S H S S H S H S H S H S H S	修數														
月5 日 登 期 五	1475														
月5 日 登 期 五															
5日 建期 五	4 月														
	5 H														
	星期														
	五														
1475	修數 1475														