

虎林國中、虎林國小、香山國小 113 學年度午餐推行委員會第 3 次會議紀錄

會議時間：113 年 10 月 21 日(星期一)中午 12 時 20 分

會議地點：虎林國中二樓會議室

會議主席：謝校長大才

出席人員：(如簽到單)

記錄：營養師陳文宗

壹、主席致詞：業務單位報告後，請委員們進行提案討論。

貳、業務單位報告

一、上次會議決議執行情形：113 年 9~10 月份葷素食菜單，均依據議定菜單供應。

二、本月廠商履約情形：廠商工作人員出勤狀況正常，無退換貨記錄，供餐狀況正常。

三、本月午餐異況：無。

四、113 年 9~10 月午餐經費收支情形：

(一) 收入項目：三校教職員已於 10 月薪資扣繳，學生午餐費註冊繳費處理中。

(二) 主要支出項目：

支 出 項 目	金 額
113 年 9 月天然氣費	13,444
113 年 10 月自來水費	5,399
113 年 10 月電費	22,596
基本費結餘款支出	42,170
合計：	83,609

參、討論提案

案由一、113 年 9~10 月份基本費結餘款支出項目審核。

說明：113 年 9 月 23 日起至 10 月 21 日期間，午餐基本費結餘款支出項目，請審議追認。

支 出 項 目	金 額
水電費、燃料費(補燃料費不足款)～	
虎中 10~12 月電梯電費分攤	18,000
廚房及用餐相關設備、器具～	
廚房汰換 27 個蔬菜清洗、餐具用塑膠籃框費用	5,750
虎林國中 113 年 10 月份使用電梯送餐所需保養費分攤	4,500
廚房炒鍋更新、大灶換鼓風機與風門開關、點火棒維修費	10,920
廚工人事費～	
3 校午餐執行秘書供膳人員體檢費用	3,000
合 計：	42,170

決議：照案通過。

案由二、113 年 11 月份葷素食菜單審核。

說明：請參閱開會通知附件一(113 年 11 月份葷素食食譜草稿)。

決議：葷、素食菜單內容修改後如(附件一)；113 年 11 月 9 日為虎林國中校慶、113 年 11 月 23 日虎林國小校慶、111 年 11 月 30 日為香山國小校慶，三校於校慶日加菜，當天用餐師生每人加菜供應 1 份炸雞腿與 100% 果汁，以當期午餐基本維運費支應，協呈公司於會議中，現場提供菜色規格報價，經委員們審核議價：加菜供應每人 1 份炸雞腿(CAS 骨腿規格 T6)單價 57 元(素食供應：腐皮捲+素肉圓)、波蜜 100%蘋果葡萄果汁 160 毫升(或同級品)每份單價 13 元，由協呈公司依議定菜色於三校的校慶日當天烹調供應。

肆、臨時動議：無

伍、散會：12 時 55 分

虎林國中、虎林國小、香山國小

113 學年度午餐推行委員會議第 3 次會議簽到單

時間：113 年 10 月 21 日(星期一)中午 12 時 20 分

地點：虎林國中二樓會議室

主席：謝校長大才

虎 林 國 中		虎 林 國 小		香 山 國 小	
出席者	簽 名	出席者	簽 名	出席者	簽 名
校 長 謝大才	謝大才	校 長 林啓誠 (或處室主任)	林啓誠	校 長 鄧瑞源 (或處室主任)	請 假
家長代表	請 假	家長代表	請 假	家長代表	請 假
學務主任 (學校代表)	洪如威	午餐秘書 (學校代表)	林瑞敏	午餐秘書 (學校代表)	朱日容
總務主任 王憶貞	王憶貞				
營 養 師 陳文宗	陳文宗				
列席者	簽 名	列席者	簽 名	列席者	簽 名
會計主任 曾淑萍	請 假				
協呈食品 股份有限公司 廠商代表	李思茹	協呈食品 股份有限公司 衛管人員	朱家蓉	協呈食品 股份有限公司 廚師	鐘國碩

虎林國中、虎林國小、香山國小 學校午餐

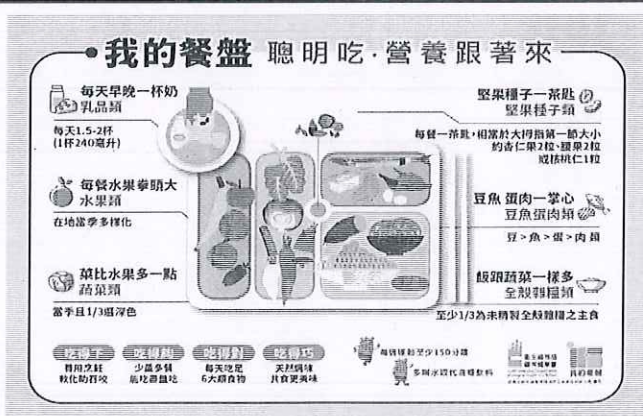
113 年 11 月份午餐食譜 (葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
11/1	五	白米飯	什錦油腐	鮮蔬炒蛋	青菜	芋頭西米露		6.5	2.4	1.6	2.2	0	0	776
11/4	一	小米飯	蔥爆雞丁	碎瓜麵筋	青菜	筍香排骨湯		5.5	2.7	1.8	2.2	0	0	729
11/5	二	麥片飯	古早味肉燥	什錦白菜滷	青菜	黃瓜鮮菇湯	水果	5.7	2.6	2.1	2.4	1	0	815
11/6	三	白拉麵	白醬義大利麵	麥克雞塊*3	有機青菜	南瓜濃湯		6.1	2.1	1.6	2.2	0	0	723
11/7	四	糙米飯	糖醋魚丁	咖哩什錦	青菜	三絲湯		6.2	2.6	2.0	2.2	0	0	779
11/8	五	長糯米	古早味油飯	五香蛋	青菜	綠豆甜湯		6.8	2.6	0.9	2.2	0	0	790
11/11	一	南瓜飯	沙茶雞丁	農家小炒	青菜	番茄豆腐湯		6.0	3.2	1.8	2.2	0	0	802
11/12	二	紫米飯	醬燒排骨	台式滷味	青菜	高纖蔬菜湯		6.5	1.8	2.4	2.2	0	0	752
11/13	三	刀花麵	刀花炸醬麵	香酥魚排	有機青菜	大滷湯		5.5	3.2	1.5	2.2	0	0	765
11/14	四	糙米飯	糖醋雞丁	鮮蔬大瓜	青菜	蘿蔔排骨湯	鮮奶	5.6	1.7	2.7	2.2	0	0.8	807
11/15	五	白飯	香滷黑干丁	金茸炒蛋	青菜	紅豆什錦甜湯		7.4	2.0	1.5	2.2	0	0	801
11/18	一	燕麥飯	醬爆肉片	田園四喜	青菜	海芽蛋花湯		6.0	2.7	1.9	2.2	0	0	772
11/19	二	五穀飯	咖哩雞	五香豆腐	青菜	蔬菜粉絲湯	水果	5.8	2.3	1.4	2.2	1	0	775
11/20	三	白油麵	什錦炒麵	香滷豬排	有機青菜	酸辣湯		5.5	2.0	1.5	2.2	0	0	670
11/21	四	糙米飯	京醬雞丁	紅燒冬瓜	青菜	日式味噌湯	棧壓豆漿	5.6	3.0	2.4	2.2	0	0	769
11/22	五	白米飯	日式關東煮	木須炒蛋	青菜	三喜甜湯		7.0	1.3	1.9	2.2	0	0	738
11/25	一	小米飯	壽喜燒肉	玉米粉絲煲	青菜	冬瓜大骨湯		6.0	2.3	1.9	2.2	0	0	739
11/26	二	地瓜飯	塔香雞丁	黃瓜總匯	青菜	羅宋湯		5.9	1.7	2.5	2.2	0	0	705
11/27	三	白飯	肉絲蛋炒飯	香滷雞翅	有機青菜	白菜豆腐湯		5.5	1.8	2.1	2.2	0	0	670
11/28	四	糙米飯	堅果南瓜燉排骨	咖哩洋芋	青菜	瓠瓜大骨湯	鮮奶	5.9	2.4	1.7	2.2	0	0.8	858
11/29	五	炊粉	蔬香炒米粉	香滷油腐	青菜	珍珠冬瓜茶		6.8	1.7	1.4	2.2	0	0	738

營養小知識 我的餐盤

「我的餐盤」設計理念：是由「國人飲食指南」變身而來，符合一般人的飲食需求，把食物 6 大類的建議量圖像化，讓民眾在實際用餐時，可以更方便的運用，並提醒民眾每餐皆應攝取到 6 大類食物。除了圖像以外，配合 6 字口訣可幫助記憶各類食物的攝取量。以下為六字口訣：

每天早晚一杯奶
每餐水果拳頭大
菜比水果多一點
飯跟蔬菜一樣多
豆魚蛋肉一掌心
堅果種子一茶匙



本菜單豬肉原料食材全為國產豬肉

協呈食品股份有限公司 營養師 蔡年展

新竹市立虎林國民中學 營養師 陳文宗

虎林國中、虎林國小、香山國小 學校午餐

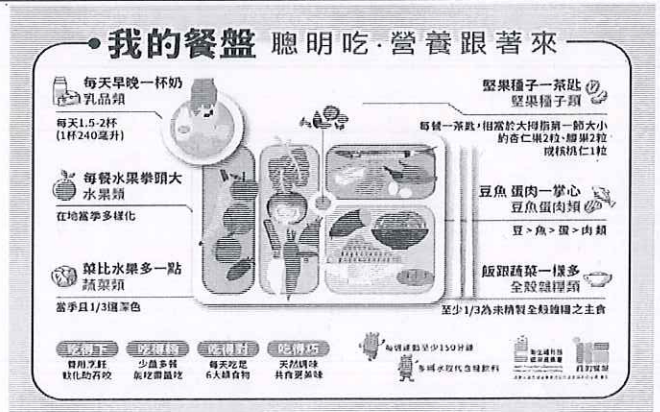
113 年 11 月份午餐食譜 (素)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
11/1	五	白米飯	什錦油腐	鮮蔬炒蛋	青菜	芋頭西米露		6.5	2.2	1.8	3			800
11/4	一	小米飯	塔香紫茄	碎瓜麵筋	青菜	筍香素排骨湯		6	2	2.2	2			715
11/5	二	麥片飯	古早味素肉燥	什錦白菜滷	青菜	黃瓜鮮菇湯	水果	5.5	2	2.2	2.2	1		749
11/6	三	白拉麵	白醬義大利麵	香酥薯餅	有機青菜	南瓜濃湯		5.8	1.8	1.6	3			716
11/7	四	糙米飯	糖醋素肚	咖哩什錦	青菜	三絲湯		5.5	2.2	2	2			690
11/8	五	長糯米	古早味油飯	五香蛋	青菜	綠豆甜湯		6	1.8	1.4	2.5			703
11/11	一	南瓜飯	沙茶素雞丁	農家小炒	青菜	番茄豆腐湯		5.6	2.2	2.3	2.2			714
11/12	二	紫米飯	醬燒冬瓜	台式滷味	青菜	高纖蔬菜湯		5.8	2	2.4	2			706
11/13	三	刀花麵	刀花炸醬麵	素香魚排	有機青菜	大滷湯		5.5	2	1.6	3			710
11/14	四	糙米飯	糖醋素雞	鮮蔬大瓜	青菜	蘿蔔素丸湯	鮮奶	5.5	2	2.3	2		0.8	803
11/15	五	白飯	香滷黑干丁	金茸炒蛋	青菜	紅豆什錦甜湯		6.5	2.2	1.6	2.2			759
11/18	一	燕麥飯	醬爆時蔬	田園四喜	青菜	海芽蛋花湯		5.5	2	2.4	2			685
11/19	二	五穀飯	鮮蔬咖哩	五香油腐	青菜	蔬菜粉絲湯	水果	5.8	2.6	1.6	2	1		791
11/20	三	白油麵	什錦炒麵	雲菜捲	有機青菜	酸辣湯		5.5	1.8	2	2.5			683
11/21	四	糙米飯	京醬鮮菇	紅燒冬瓜	青菜	日式味噌湯	酸澆豆漿	5.5	2	2.3	2			683
11/22	五	白米飯	日式關東煮	木須炒蛋	青菜	三喜甜湯		6.5	2.2	1.6	3			774
11/25	一	小米飯	壽喜燒百頁	玉米粉絲煲	青菜	冬瓜薑絲湯		5.5	2	2.2	2			680
11/26	二	地瓜飯	塔香素肚	黃瓜總匯	青菜	羅宋湯		5.5	2	2.1	2			678
11/27	三	白飯	素肉絲蛋炒飯	香滷杏鮑菇	有機青菜	白菜豆腐湯		5.5	2	1.8	3			757
11/28	四	糙米飯	堅果南瓜燉素排骨	咖哩洋芋	青菜	瓠瓜湯	鮮奶	5.8	2	1.7	2		0.8	809
11/29	五	炊粉	蔬香炒米粉	香滷油腐	青菜	珍珠冬瓜茶		6.3	2.6	2	2			776

營養小知識 我的餐盤

「我的餐盤」設計理念：是由「國人飲食指南」變身而來，符合一般人的飲食需求，把食物 6 大類的建議份量圖像化，讓民眾在實際用餐時，可以更方便的運用，並提醒民眾每餐皆應攝取到 6 大類食物。除了圖像以外，配合 6 字口訣可幫助記憶各類食物的攝取量。以下為六字口訣：

每天早晚一杯奶
每餐水果拳頭大
菜比水果多一點
飯跟蔬菜一樣多
豆魚蛋肉一掌心
堅果種子一茶匙



協呈食品股份有限公司 營養師 蔡年展

新竹市立虎林國民中學 營養師 陳文宗

用餐數 1770 人

[illegible]

用餐數 1770 人

日期	主餐	主菜			副菜一			副菜二			湯品			附餐
星期		品名	個人量	總量	品名	個人量	總量	品名	個人量	總量	品名	個人量	總量	
十一月四日 星期一	小米飯	蔥爆雞丁 (煮)			碎瓜麵筋 (煮)			青菜 (炒)			筍香排骨湯 (煮)			
		骨腿丁	37.3 g	110 斤	麵筋泡	10 g	29.5 斤	青菜	78 g	230.1 斤	筍片	47.35 g	139.7 斤	
		雞胸丁	30.5 g	90 斤	碎瓜	3 g	8.9 斤				排骨	6.3 g	18.6 斤	
		青蔥	1 g	3 斤	乾香菇絲	1 g	3 斤				老薑片	6.3 g	18.6 斤	
		洋蔥	30.5 g	90 斤	三色丁	8.47 g	15 包							
		胡蘿蔔	10 g	30 斤	百頁豆腐	50 g	147.5 斤							
十一月五日 星期二	麥片飯	古早味肉燥 (煮)			什錦白菜滷 (煮)			青菜 (炒)			黃瓜鮮菇湯 (煮)			水果
		絞肉	70 g	207 斤	大白菜	50.51 g	149.1 斤	青菜	78 g	230.1 斤	大黃瓜	40 g	118 斤	
		洋蔥	18.93 g	56 斤	芋頭	9.45 g	27.9 斤				金針菇	8.5 g	25.1 斤	
		碎干丁	22.08 g	65 斤	豬皮	0.94 g	2.8 斤				薑絲	1 g	3 斤	
		紅蔥頭	1.57 g	5 斤	蝦皮	0.94 g	2.8 斤							
					木耳	6.3 g	18.6 斤							
					胡蘿蔔	6.3 g	18.6 斤							
十一月六日 星期三	白拉麵	白醬義大利麵 (煮)			麥克雞塊*3 (炸)			有機青菜 (炒)			南瓜濃湯 (煮)			
		白拉麵	135.5 g	400 斤	麥克雞塊*3		5700 個	青菜	78 g	230.1 斤	南瓜	23.5 g	69.4 斤	
		絞肉	34 g	100 斤							洋蔥	13.5 g	39.9 斤	
		秀珍菇	10 g	30 斤							雞蛋	10 g	29.5 斤	
		三色丁	8.5 g	25 斤							玉米粒	17 g	50.2 斤	
		洋蔥	20.3 g	60 斤							馬鈴薯	8.5 g	25.1 斤	
		冷凍白花菜	20.3 g	60 斤	奶粉		2 包				胡蘿蔔	8.5 g	25.1 斤	
蘑菇罐頭		3 罐	培根	3.2 g	10 斤				奶粉		3 包			
十一月七日 星期四	糙米飯	糖醋魚丁 (煮)			咖哩什錦 (滷)			青菜 (炒)			三絲湯 (煮)			
		魚丁	101.69 g	15 箱	馬鈴薯	61 g	180 斤	青菜	78 g	230.1 斤	雞蛋	6.3 g	18.6 斤	
		番茄	9.45 g	28 斤	胡蘿蔔	10 g	30 斤				胡蘿蔔	9.45 g	27.9 斤	
		洋蔥	28.4 g	84 斤	洋蔥	27 g	80 斤				脆筍絲	18.93 g	55.9 斤	
		青椒	6.3 g	19 斤	四分丁	6.8 g	20 斤				大骨	6.3 g	18.6 斤	
		甜椒	3.15 g	9 斤	茶豆仁	3.3 g	10 斤				金針菇	10 g	29.5 斤	
					肉片	13.5 g	40 斤							
十一月八日 星期五	長糯米	古早味油飯 (炒)			五香蛋 (煮)			青菜 (炒)			綠豆甜湯 (煮)			
		肉絲	13.5 g	40 斤	雞蛋	60 g	1900 顆	青菜	78 g	230.1 斤	綠豆	15.8 g	47 斤	
		胡蘿蔔	6.8 g	20 斤							QQ	9.45 g	27.9 斤	
		乾香菇絲	1 g	3 斤										
		紅蔥頭	1.7 g	5 斤							麥片	3.15 g	9.3 斤	
		老薑片	1 g	3 斤										
		麵輪	17 g	50 斤	油片絲	6.8 g	20.1 斤							
蝦米	1 g	3 斤	長糯米	50.9 g	150.2 斤									

用餐數 1770 人

[illegible]

用餐數 1770 人

日期	主食	主菜			副菜一			副菜二			湯品			附餐
星期		品名	個人量	總量	品名	個人量	總量	品名	個人量	總量	品名	個人量	總量	
十一月十八日 星期一	燕麥飯	醬爆肉片 (煮)			田園四喜 (煮)			青菜 (炒)			蔬菜粉絲湯 (煮)			
		豬肉片	71 g	210 斤	馬鈴薯	23.8 g	70 斤	青菜	78 g	230 斤	大白菜	37.4 g	110 斤	
		洋蔥	28.4 g	84 斤	胡蘿蔔	6.8 g	20 斤				胡蘿蔔	6.8 g	20 斤	
		紅蘿蔔	6.8 g	20 斤	玉米粒	25.4 g	75 斤				木耳	6.8 g	20 斤	
		杏鮑菇	6.8 g	20 斤	絞肉	12 g	35 斤				肉絲	6.8 g	20 斤	
		白芝麻		1 包	茶豆仁	8.5 g	25 斤				冬粉	3.3 g	10 斤	
					洋蔥	10 g	30 斤							
十一月十九日 星期二	五穀飯	咖哩雞 (煮)			五香豆腐 (煮)			青菜 (炒)			海芽蛋花湯 (煮)			水果
		骨腿丁	37.4 g	110 斤	小四角油腐	50.7 g	150 斤	青菜	78 g	230 斤	乾海芽	1 g	3 斤	
		雞胸丁	30.5 g	90 斤	杏鮑菇頭	9.45 g	28 斤				雞蛋	6.8 g	20 斤	
		馬鈴薯	28.4 g	84 斤	木耳	9.45 g	28 斤				大骨	6.8 g	20 斤	
		胡蘿蔔	9.45 g	28 斤	胡蘿蔔	6.8 g	20 斤							
		洋蔥	15.78 g	47 斤	白蘿蔔	9.45 g	28 斤							
十一月二十日 星期三	白油麵	什錦炒麵 (煮)			香滷豬排 (炸)			有機青菜 (炒)			酸辣湯 (煮)			
		肉絲	12.63 g	37 斤	調理豬排	70 g	1900 片	青菜	78 g	230 斤	豆腐	25.25 g	75 斤	
		高麗菜	37.89 g	112 斤							雞蛋	6.8 g	20 斤	
		胡蘿蔔	9.45 g	28 斤							木耳	6.8 g	20 斤	
		乾香菇絲	0.94 g	3 斤							筍絲	6.8 g	20 斤	
		豆芽菜	1.57 g	5 斤							胡蘿蔔	6.8 g	20 斤	
		蝦皮	0.94 g	3 斤							肉絲	6.8 g	20 斤	
十一月二十一日 星期四	糙米飯	京醬雞丁 (煮)			紅燒冬瓜 (滷)			青菜 (炒)			日式味噌湯 (煮)			腹歷豆漿
		骨腿丁	37.4 g	110 斤	冬瓜	60 g	177 斤	青菜	78 g	230 斤	豆腐	9.5 g	28 斤	
		雞胸丁	30.5 g	90 斤	肉片	6.8 g	20 斤				小魚干	0.7 g	2 斤	
		洋蔥	12.63 g	37 斤	胡蘿蔔	6.8 g	20 斤				蔥	1.69 g	5 斤	
		大黑干丁	15.78 g	47 斤	木耳	6.8 g	20 斤				白蘿蔔	54.2 g	160 斤	
		馬鈴薯	4.71 g	14 斤										
		胡蘿蔔	9.45 g	28 斤										
十一月二十二日 星期五	白米飯	日式關東煮 (煮)			木須炒蛋 (滷)			青菜 (炒)			三喜甜湯 (煮)			
		白蘿蔔	37.2 g	110 斤	雞蛋	60 g	177 斤	青菜	78 g	230 斤	地瓜	33.8 g	100 斤	
		玉米結	13.5 g	40 斤	木耳	9.45 g	28 斤				綠豆	6.8 g	20 斤	
		胡蘿蔔	13.5 g	40 斤	胡蘿蔔	9.45 g	28 斤				QQ	6.8 g	20 斤	
		高麗菜	33.8 g	100 斤	金針菇	9.45 g	28 斤							
		魚羹	10 g	30 斤										
		黑輪(切)	10 g	30 斤										
			小三角油腐	12 g	35 斤									

113年11月份午餐食譜(葷)

用餐數 1770 人

日期 星期	主食	主菜			副菜一			副菜二			湯品			附餐
		品名	個人量	總量	品名	個人量	總量	品名	個人量	總量	品名	個人量	總量	
十一月二十五日 星期一	小米飯	壽喜燒肉 (滷)			玉米粉絲煲 (炒)			青菜 (炒)			冬瓜大骨湯 (煮)			
		豬肉片	71.1 g	210 斤	冷凍玉米粒		5 箱	青菜	78 g	230.1 斤	冬瓜	50.51 g	149 斤	
		洋蔥	33.8 g	100 斤	三色丁		1 箱				大骨	6.3 g	19 斤	
		高麗菜	10 g	30 斤	寬粉絲	7 g	20.7 斤				老薑片	0.94 g	3 斤	
		黃豆芽	10 g	30 斤	罈味棒	10 g	29.5 斤							
		蔥	3 g	9 斤										
		壽喜燒醬												
十一月二十六日 星期二	地瓜飯	塔香雞丁 (滷)			黃瓜總匯 (炒)			青菜 (炒)			羅宋湯 (煮)			
		骨腿丁	37.4 g	110 斤	大黃瓜	70 g	207 斤	青菜	78 g	230.1 斤	高麗菜	33.8 g	100 斤	
		雞胸丁	30.5 g	90 斤	小甜條	6 g	18 斤				洋蔥	17 g	50 斤	
		馬鈴薯	27 g	80 斤	木耳	6 g	18 斤				蕃茄	6.8 g	20 斤	
		洋蔥	15.2 g	45 斤	肉片	12 g	35 斤				大骨	6.8 g	20 斤	
		胡蘿蔔	15.2 g	45 斤	胡蘿蔔	9 g	27 斤				雞蛋	6.8 g	20 斤	
		九層塔	3 g	9 斤										
十一月二十七日 星期三	白飯	肉絲蛋炒飯 (滷)			香滷雞翅 (炒)			有機青菜 (炒)			白菜豆腐湯 (煮)			
		肉絲	13.6 g	40 斤	生鮮雞翅	70 g	1900 個	青菜	78 g	230.1 斤	大白菜	28 g	83 斤	
		洋蔥	30.5 g	90 斤							胡蘿蔔	10 g	30 斤	
		胡蘿蔔	13.6 g	40 斤							豆腐	25 g	9 盒	
		木耳	10.2 g	30 斤							大骨	6.8 g	20 斤	
		魚板絲	5.1 g	15 斤										
		乾香菇絲	1.0 g	3 斤										
		高麗菜	33.9 g	100 斤										
十一月二十八日 星期四	糙米飯	堅果南瓜燉排骨 (滷)			咖哩洋芋 (炒)			青菜 (炒)			瓠瓜大骨湯 (煮)			鮮奶
		排骨	37.4 g	110 斤				青菜	78 g	230.1 斤	瓠瓜	50 g	148 斤	
		肉丁	30.5 g	90 斤	肉片	30.5 g	90 斤				大骨	6.8 g	20 斤	
		南瓜	25 g	74 斤	馬鈴薯	50 g	148 斤				老薑片	1 g	3 斤	
		洋蔥	12 g	35 斤	胡蘿蔔	10 g	30 斤							
		胡蘿蔔	6 g	18 斤	洋蔥	16 g	47 斤							
		馬鈴薯	12 g	35 斤										
		堅果	1.56 g	5 斤										
十一月二十九日 星期五	炊粉	蔬香炒米粉 (滷)			香滷油腐 (炒)			青菜 (炒)			珍珠冬瓜茶 (煮)			
		炊粉	41 g	121 斤	手工油腐		1900 個	青菜	78 g	230.1 斤	冬瓜茶磚	10 g	30 斤	
		高麗菜	27 g	80 斤							珍珠	25.4 g	75 斤	
		胡蘿蔔	6.8 g	20 斤										
		乾香菇絲	1 g	3 斤										
		油片絲	15.3 g	45 斤										
		紅蔥頭	1.8 g	5 斤	肉絲	10 g	30 斤							
		豆芽菜	28.7 g	85 斤	蝦皮	1 g	3 斤							