

Q11 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第2學期第1週午餐菜單設計(葷)

本公司一律使用國產豬肉

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
2月22日 星期一	糙米飯	<b>古早味肉燥</b>	<b>西芹炒黑輪</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>紅棗雞湯</b>		醣類： 93.5 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 29.2 g 熱量： 702.3大卡
餐數 772		粗絞肉*溫體 28 Kg 帶皮粗絞肉*溫體 24 Kg 洋蔥(小丁) 23 Kg 紅蔥碎 2 Kg 油蔥酥(600g) 2包 青蔥 0.5 Kg	西洋芹菜(去頭去葉) 24 Kg 小黑輪條(KG) 21 Kg 秀珍菇 8 Kg 紅蘿蔔(切片) 3 Kg 木耳(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2包	蚵白菜(切段) 61 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2包	冬瓜(中丁) 25 Kg 雞肉(骨腿丁*卜蜂) 12 Kg 薑(切片0.6K*包) 2包 紅棗(KG) 0.6 Kg		
2月23日 星期二	糙米飯	<b>檸檬雞翅</b>	<b>蕃茄炒蛋</b>	<b>有機青松菜</b>	<b>綠豆地瓜湯</b>		醣類： 107 g 脂肪： 30 g 蛋白質： 37.1 g 熱量： 846.4大卡
餐數 772		強匠燒烤檸檬雞翅(W7*30人) 27包	洗選蛋(KG)QR 45 Kg 蕃茄(中丁) 36 Kg 蕃茄醬(可果美3.3K) 1罐 薑(切絲0.6K*包) 1包 青蔥 0.6 Kg	有機青松菜(切段) 61 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 紫米 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2包 燕麥 2 Kg 蕎麥 2 Kg	地瓜(中丁) 15 Kg 綠豆 15 Kg 二砂糖(台糖1Kg*20包) 1箱		
2月24日 星期三	麵食	<b>義大利肉醬麵</b>	<b>奶酥餐包</b>	<b>炒青花菜</b>	<b>紫菜蛋花湯</b>		醣類： 112 g 脂肪： 15 g 蛋白質： 23.7 g 熱量： 677.8大卡
餐數 772		白油麵(3K*包) 48包 粗絞肉*溫體 24 Kg 洋蔥(中丁) 17 Kg 玉米粒 15 Kg 三色丁 13 Kg 黑胡椒醬(台閩3K) 2桶 蘑菇醬(台閩3K) 1桶	奶酥餐包(個) 772個 奶酥餐包(個)備品 30個 蕃茄醬(可果美3K*塑膠) 1罐	青花菜冷凍CAS 65 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2包	洗選蛋(KG)QR 13 Kg 乾海芽 1 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1包		
2月25日 星期四	五穀飯	<b>泰式雞丁</b>	<b>彩頭什錦</b>	<b>蒜香高麗菜</b>	<b>黃瓜排骨湯</b>		醣類： 85.5 g 脂肪： 21 g 蛋白質： 28.9 g 熱量： 646.6大卡
餐數 772		骨腿丁(卜蜂*冷藏) 69 Kg 洋蔥(切粗絲) 15 Kg 蕃茄(中丁) 6 Kg 福泰泰式酸甜醬 4罐 蒜仁(切碎0.6K*包) 2包 檸檬汁(500ml) 2瓶 九層塔 0.6 Kg	白蘿蔔(切粗絲) 37 Kg 鵝蛋(鵝鴨蛋) 10 Kg 秀珍菇 7 Kg 前腿肉絲*溫體 6 Kg 紅蘿蔔(切絲) 4 Kg 木耳(切絲) 1 Kg 芹菜(切珠) 1Kg, 香菜 0.6Kg	高麗菜(切片) 62 Kg 紅蘿蔔(切片) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2包 乾蝦皮 0.3 Kg	大黃瓜(切片) 30 Kg 中骨*溫體 8 Kg 芹菜(切珠) 1 Kg 薑(切片0.6K*包) 1包		
2月26日 星期五	糙米飯	<b>紅糟肉</b>	<b>麻婆豆腐</b>	<b>炒青江菜</b>	<b>肉骨茶湯</b>		醣類： 81 g 脂肪： 28.5 g 蛋白質： 34.3 g 熱量： 717.7大卡
餐數 772		豬柳*溫1.2*1.2(醃紅糟) 53 Kg 洋蔥(切粗絲) 27 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 3包 紅麴(3K) 2盒	豆腐(不切4.3K*榮) 14盤 粗絞肉*溫體 8 Kg 洋蔥(小丁) 4 Kg 紅蘿蔔(小丁) 4 Kg CAS毛豆仁 2 Kg 青蔥 1 Kg	青江菜(切段) 61 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2包	結頭菜(大丁) 31 Kg 中骨*溫體 8 Kg 肉骨茶包 8包 薑(切絲0.6K*包) 1包		

豬肉來源:台灣

冠成食品工廠

電話: 04-8326577 傳真: 04-8376766 製表日: 2021/2/17

午餐秘書:

輔導主任:

校長: