

II06 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第2學期第2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  |
|-----------------------------|-------------------|--|---|--|--|----|---|
| 月<br>日<br>星期<br>一           |                   |  |   |  |  |    | 醣類：<br>#VALUE!<br>脂肪：<br>#VALUE!<br>蛋白質：<br>#VALUE!<br>熱量：<br>#VALUE! |
| 餐數                          |                   |  |   |  |  |    |   |
| 3<br>月<br>2<br>日<br>星期<br>二 | 糙米飯               | <b>日式丼肉</b><br>前腿豬柳*溫體 47 Kg<br>洋蔥(切絲) 30 Kg<br>三色丁 3 Kg<br>照燒醬(2.4k*小磨坊) 1 桶<br>蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包<br>青蔥 0.5 Kg                       | <b>玉米四寶</b><br>玉米粒 34 Kg<br>芋頭(小丁) 5 Kg<br>紅蘿蔔(小丁) 5 Kg<br>粗絞肉*溫體 5 Kg<br>毛豆仁CAS 3 Kg<br>青蔥 0.5 Kg                                    | <b>有機菠菜</b><br>有機菠菜(切段) 61 Kg<br>紅蘿蔔(切絲) 2 Kg<br>紫米 2 Kg<br>蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包<br>燕麥 2 Kg<br>蕎麥 2 Kg | <b>蘿蔔肉羹湯</b><br>白蘿蔔(中丁) 12 Kg<br>肉羹條(加) 9 Kg<br>脆筍絲 9 Kg<br>洗選蛋(KG)QR 6 Kg<br>生香菇(切絲) 3 Kg         |    | 醣類：<br>101 g<br>脂肪：<br>26 g<br>蛋白質：<br>31.5 g<br>熱量：<br>764大卡         |
| 餐數<br>773                   |                   |  |   |  |  |    |   |
| 3<br>月<br>3<br>日<br>星期<br>三 | 白米飯               | <b>日式雜炊飯</b><br>高麗菜(切絲) 40 Kg<br>雞肉(雞清小丁) 27 Kg<br>有機鴻喜菇 6 Kg<br>木耳(切絲) 4 Kg<br>毛豆仁CAS 4 Kg<br>紅蘿蔔(切絲) 3 Kg<br>味醂(1.8L) 1 桶          | <b>古早味香腸</b><br>津谷香腸CAS(條) 772 條<br>津谷香腸CAS(條)備品 30 條   | <b>蒜香毛豆莢</b><br>毛豆莢(1K*禎祥)CAS 60 包<br>蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包<br>黑胡椒粒(小磨坊0.6K) 1 包                        | <b>味噌豆腐湯</b><br>豆腐(不切4.3K*榮) 7 盤<br>味噌(3K) 3 盒<br>乾海芽 1 Kg<br>薑(切絲0.6K*包) 1 包                      |    | 醣類：<br>78.5 g<br>脂肪：<br>34.5 g<br>蛋白質：<br>38 g<br>熱量：<br>776.5大卡      |
| 餐數<br>773                   |                   |  |   |  |  |    |   |
| 3<br>月<br>4<br>日<br>星期<br>四 | 五穀飯(五年級不用餐124+2素) | <b>梅子雞</b><br>骨腿丁(卜蜂*冷藏) 57 Kg<br>杏鮑菇(頭切中丁) 11 Kg<br>紫蘇梅(600g) 5 包<br>紫蘇梅汁(1斤) 4 包<br>蒜仁(0.6K*包) 2 包<br>薑(切片0.6K*包) 1 包<br>青蔥 0.5 Kg | <b>紅綠燈炒蛋</b><br>洗選蛋(KG)QR 38 Kg<br>玉米粒 13 Kg<br>小黃瓜(小丁) 10 Kg<br>紅蘿蔔(小丁) 2 Kg   | <b>炒蚵白菜</b><br>蚵白菜(切段) 51 Kg<br>紅蘿蔔(切絲) 2 Kg<br>蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包                                   | <b>冬瓜肉絲湯</b><br>冬瓜(中丁)冠 25 Kg<br>前腿肉絲*溫體 7 Kg<br>薑(切絲0.6K*包) 1 包                                   |    | 醣類：<br>87 g<br>脂肪：<br>27.5 g<br>蛋白質：<br>33.8 g<br>熱量：<br>730.7大卡      |
| 餐數<br>649                   |                   |  |   |  |  |    |   |
| 3<br>月<br>5<br>日<br>星期<br>五 | 糙米飯(四年級不用餐93+6素)  | <b>馬鈴薯燒肉</b><br>洋芋(大丁) 26 Kg<br>前腿肉丁*溫體 23 Kg<br>前腿帶皮肉丁*溫體 18 Kg<br>紅蘿蔔(中丁) 3 Kg<br>蒜仁(0.6K*包) 2 包<br>薑(切片0.6K*包) 2 包<br>青蔥 1 Kg     | <b>蜜汁黑豆干</b><br>黑豆干(切9丁*榮洲) 45 Kg<br>滷包 6 包<br>毛豆仁CAS 3 Kg<br>紅蘿蔔(小丁) 2 Kg<br>豆瓣醬(3K) 1 桶<br>甜麵醬(3K) 1 罐<br>蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包,青蔥 0.5Kg | <b>蒜香高麗菜</b><br>高麗菜(切片) 55 Kg<br>紅蘿蔔(切片) 2 Kg<br>蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包<br>乾蝦皮 0.3 Kg                    | <b>羅宋湯</b><br>洋蔥(中丁) 10 Kg<br>洗選蛋(KG)QR 9 Kg<br>蕃茄 9 Kg<br>秀珍菇 3 Kg<br>紅蘿蔔(中丁) 2 Kg<br>芹菜(切珠) 1 Kg |    | 醣類：<br>87 g<br>脂肪：<br>31.5 g<br>蛋白質：<br>39.3 g<br>熱量：<br>788.7大卡      |
| 餐數<br>680                   |                   |  |   |  |  |    |   |

豬肉來源:台灣

冠成食品工廠

電話: 04-8326577 傳真: 04-8376760 製表日: 2021/2/25

午餐秘書:

輔導主任:

校長: