

II06 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第2學期第5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
3月8日 星期一	糙米飯	南瓜燉肉	紅燒豆腐	蒜香青江菜	針菇雪花湯		醣類： 86.5 g 脂肪： 28 g 蛋白質： 34.3 g 熱量： 735.2大卡
餐數 773		前腿肉丁*溫體 30 Kg 南瓜(去皮中丁) 30 Kg 前腿帶皮肉丁*溫體 16 Kg 紅蘿蔔(中丁) 3 Kg 蒜仁(0.6K*包) 2 包 薑(切片0.6K*包) 2 包 青蔥 1 Kg	豆腐(大丁4.3K*榮) 15 盤 三色丁 5 Kg 洋蔥(中丁) 5 Kg 粗絞肉*溫體 5 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	有機金針菇 12 Kg 洗選蛋(KG)QR 12 Kg 紅蘿蔔(切絲) 3 Kg 木耳(切絲) 2 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包 香菜 0.5 Kg		
3月9日 星期二	糙米飯	蒲燒鮭魚	雙絲炒蛋	蒜香高麗菜	紫米紅豆甜湯(提前)		醣類： 112.5 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 31.5 g 熱量： 787.5大卡
餐數 773		蒲燒鮭魚(1K*包*22片) 37 包 蒲燒鮭魚(加) 9 片	洗選蛋(KG)QR 47 Kg 洋蔥(切絲) 24 Kg 紅蘿蔔(切絲) 8 Kg 青蔥 1 Kg	高麗菜(切片) 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 乾蝦皮 0.3 Kg	二砂糖(台糖1Kg) 21 包 紅豆 20 Kg 紫米 6 Kg		
3月10日 星期三	麵疙瘩	澎派彩虹麵疙瘩	澎派彩虹麵疙瘩1	炒青花菜	肉包(二年級換餐包)		醣類： 145 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 35.9 g 熱量： 926.1大卡
餐數 773		麵疙瘩 75 Kg 彩色麵疙瘩 51 Kg 高麗菜(切片) 35 Kg 前腿肉絲*溫體 21 Kg 小黑輪條(KG) 12 Kg 洗選蛋(KG)QR 10 Kg 紅蘿蔔(切片) 2 Kg	珍珠貢丸(加) 6 Kg 雞骨 6 Kg 生香菇(切絲) 4 Kg 韭菜(切段) 1 Kg 青蔥 0.6 Kg 乾蝦仁 0.5 Kg	青花菜冷凍CAS 65 Kg 紅蘿蔔(切片) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	肉包(65g*奇美) 640 個 菠蘿餐包(個) 144 個 肉包(65g*奇美)備品 30 個		
3月11日 星期四	五穀飯	蔥爆雞丁	扁蒲炒肉絲	有機黑葉白菜	結頭菜排骨湯		醣類： 86.5 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 28.4 g 熱量： 671.1大卡
餐數 773		骨腿丁(卜蜂*冷藏) 69 Kg 洋蔥(大丁) 21 Kg 紅蘿蔔(中丁) 2 Kg 青蔥 1 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包 薑(切片0.6K*包) 1 包	扁蒲(切片) 41 Kg 有機金針菇 6 Kg 秀珍菇 6 Kg 前腿肉絲*溫體 6 Kg 木耳(切絲) 2 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包	有機黑葉白菜(切段) 61 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	結頭菜(中丁) 30 Kg 小排骨*溫體 8 Kg 芹菜(切珠) 0.6 Kg		
3月12日 星期五	糙米飯(三年級不用餐131+6素)	海結燒肉	洋蔥干片	炒油菜	牛蒡雞湯		醣類： 84.5 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 31.5 g 熱量： 698大卡
餐數 642		前腿肉丁*溫體 23 Kg 白蘿蔔(中丁) 17 Kg 前腿帶皮肉丁*溫體 16 Kg 海帶結 7 Kg 紅蘿蔔(中丁) 4 Kg 蒜仁(0.6K*包) 2 包 薑(切片0.6K*包) 1包,青蔥 0.5Kg	洋蔥(切片) 26 Kg 豆干(切片*榮洲) 18 Kg 小黃瓜(切片) 5 Kg 紅蘿蔔(切片) 2 Kg 青蔥 0.4 Kg	油菜(切段) 51 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	骨腿丁(卜蜂*冷藏) 12 Kg 牛蒡(切片) 8 Kg 秀珍菇 3 Kg 薑(切片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: 2021/3/5

午餐秘書:

輔導主任:

校長: