

II06 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第2學期第4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15日 星期一	糙米飯	<b>打拋豬肉</b>	<b>客家小炒</b>	<b>蒜香油菜</b>	<b>南瓜排骨湯</b>		醣類： 88.5 g 脂肪： 29 g 蛋白質： 36.1 g 熱量： 759.4大卡
餐數 773		粗絞肉*溫體 52 Kg 洋蔥(小丁) 20 Kg 蕃茄 12 Kg 魚露(400ml) 2 瓶 檸檬汁(500ml) 2 瓶 九層塔 0.6 Kg <small>青蔥 0.6Kg,紅辣椒 0.3Kg</small>	豆干(切片*蔡洲) 35 Kg 西洋芹菜(去頭去葉) 13 Kg 前腿肉絲*溫體 8 Kg 紅蘿蔔(切片) 5 Kg 乾魷魚(切絲) 1 Kg	油菜(切段) 61 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	南瓜(去皮中丁) 30 Kg 中骨*溫體 8 Kg 芹菜(切珠) 1 Kg 薑(切片0.6K*包) 1 包		
3月16日 星期二	糙米飯	<b>紅燒獅子頭</b>	<b>碎脯蛋</b>	<b>炒小白菜</b>	<b>古早味雞湯</b>		醣類： 107.5 g 脂肪： 21 g 蛋白質： 27.5 g 熱量： 729大卡
餐數 773		淨谷獅子頭(40g*粒)CAS 774 粒 高麗菜(切片) 40 Kg 淨谷獅子頭(40g*粒)備CAS 30 粒 紅蘿蔔(切絲) 3 Kg 木耳(切絲) 2 Kg 青蔥(切珠) 2 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包	洗選蛋(KG)QR坤展 46 Kg 碎脯(醃) 18 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 青蔥 0.5 Kg	小白菜(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	白蘿蔔(切粗絲) 28 Kg 骨腿丁(卜蜂*冷藏) 15 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包 香菜 0.5 Kg		
3月17日 星期三	白米飯	<b>蛋瘦肉粥(皮蛋提前)</b>	<b>皮蛋瘦肉粥1</b>	<b>炒菠菜</b>	<b>椰子餐包</b>		醣類： 106.5 g 脂肪： 19 g 蛋白質： 24.4 g 熱量： 694.6大卡
餐數 773		皮蛋(個) 150 個 油條 75 條 粗絞肉*溫體 26 Kg 洗選蛋(KG)QR坤展 12 Kg 三色丁 10 Kg 芹菜(切珠) 1 Kg 青蔥(切珠) 1 Kg	高麗菜(切絲) 25 Kg 油蔥酥(600g) 1 包	菠菜(切段) 61 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	椰子餐包(個) 774 個 椰子餐包(個)備 30 個		
3月18日 星期四	五穀飯	<b>香滷雞排</b>	<b>白菜滷</b>	<b>蒜香青江菜</b>	<b>紫菜豆腐湯</b>		醣類： 82.5 g 脂肪： 28 g 蛋白質： 33.9 g 熱量： 717.6大卡
餐數 773		雞排TSS-PC(Q) 774 PC 雞肉(雞排TSS-PC)備品 30 PC 滷包 8 包 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包 青蔥 0.6 Kg 紅辣椒 0.5 Kg	大白菜(切片) 48 Kg 前腿肉絲*溫體 8 Kg 有機金針菇 6 Kg 紅蘿蔔(切絲) 3 Kg 木耳(切絲) 2 Kg 豆皮(1.8K*非基) 1 袋 <small>青蔥 0.6Kg,乾香菇(切絲) 0.3Kg,紅蔥仁 0.3Kg</small>	青江菜(切段) 61 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	豆腐(不切4.3K*榮) 7 盤 乾海芽 1 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包		
3月19日 星期五	糙米飯	<b>油腐滷豬肉</b>	<b>麻婆針菇冬粉</b>	<b>有機青松菜</b>	<b>黃瓜爆皮湯</b>		醣類： 96 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 31.6 g 熱量： 753.4大卡
餐數 773		前腿肉丁*溫體 30 Kg 前腿帶皮肉丁*溫體 21 Kg 油豆腐(切丁*) 18 Kg 蒜仁(0.6K*包) 2 包 冰糖(3K) 1 包 薑(切片0.6K*包) 1 包 青蔥 0.6 Kg	洋蔥(切絲) 28 Kg 冬粉 12 Kg 有機金針菇 11 Kg 粗絞肉*溫體 8 Kg 辣豆瓣醬(3K*十全) 1 桶 青蔥 0.6 Kg	有機青松菜(切段) 61 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	大黃瓜(切片) 30 Kg 凸皮(KG) 0.6 Kg 香菜 0.5 Kg		

豬肉來源:台灣

冠成食品工廠

電話: 04-8326577 傳真: 04-8376766 製表日: 2021/3/12

午餐秘書:

輔導主任:

校長: