

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22日 星期一	糙米飯	<b>蘿蔔燒肉</b>	<b>麻婆豆腐</b>	<b>蒜香高麗菜</b>	<b>冬瓜蛤蠣湯</b>		醣類： 83.5 g 脂肪： 28 g 蛋白質： 34.1 g 熱量： 722.4大卡
餐數 773		白蘿蔔(中丁) 31 Kg 前腿帶皮肉丁*溫體 26 Kg 前腿肉丁*溫體 21 Kg 紅蘿蔔(中丁) 2 Kg 蒜仁(0.6K*包) 2 包 薑(切片0.6K*包) 2 包 青蔥 1 Kg	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 毛豆仁CAS 2 Kg 青蔥 1 Kg	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	冬瓜(中丁)冠 30 Kg 蛤蠣 9 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包		
3月23日 星期二	糙米飯	<b>樹子蒸魚</b>	<b>蕃茄炒蛋</b>	<b>蒜香青江菜</b>	<b>結頭菜肉絲湯</b>		醣類： 89 g 脂肪： 29.5 g 蛋白質： 34.1 g 熱量： 757.9大卡
餐數 773		水鯊魚片(片) 773 片 水鯊魚片(備品) 50 片 豆腐(不切4.3K*榮) 4 盤 蔭瓜(KG)(醃) 3 Kg 薑(切絲0.6K*包) 3 包 蒜仁(切泥) 1.5 Kg <small>青蔥 1Kg,破杆子(3K) 1條,蔥汁(600ml) 1罐</small>	洗選蛋(KG)QR坤展 45 Kg 蕃茄 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	青江菜(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	結頭菜(中丁) 31 Kg 前腿肉絲*溫體 7 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包		
3月24日 星期三	紅麵線	<b>麵線糊</b>	<b>鮮奶饅頭</b>	<b>炒大白菜</b>	<b>滷福州丸</b>		醣類： 90 g 脂肪： 16.5 g 蛋白質： 22.9 g 熱量： 600.1大卡
餐數 773		紅麵線 30 Kg 前腿肉絲*溫體 24 Kg 鮮筍(切絲) 15 Kg 紅蘿蔔(切絲) 5 Kg 有機金針菇 4 Kg 木耳(切絲) 3 Kg 乾香菇(切絲) 0.3 Kg	鮮奶饅頭(65g) 773 粒 鮮奶饅頭(65g)備品 30 粒 洗選蛋(KG)QR坤展 10 Kg 芹菜 2 Kg 油蔥酥(600g) 2 包 蒜仁(切泥) 1.2 Kg <small>紅蔥碎 0.6Kg,香菜 0.6Kg</small>	大白菜(切片) 61 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	福州丸(粒) 773 粒 福州丸(粒)備品 30 粒 滷包 8 包 藥袋(中*PC) 3 PC 蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包 八角粒 0.3 Kg 甘草片(KG) 0.3 Kg		
3月25日 星期四	五穀飯	<b>泰式雞丁</b>	<b>黃瓜燴鵪蛋</b>	<b>有機油菜</b>	<b>蘿蔔排骨湯</b>		醣類： 86 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 28.3 g 熱量： 668.7大卡
餐數 773		骨腿丁(卜蜂*冷藏) 69 Kg 洋蔥(切粗絲) 15 Kg 蕃茄 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	大黃瓜(切片) 44 Kg 鵪蛋(鵪鶉蛋) 10 Kg 有機金針菇 5 Kg 秀珍菇 5 Kg 木耳(切絲) 2 Kg 紅蘿蔔(切片) 2 Kg <small>蒜仁(切碎0.6K*包) 1包,青蔥 0.6Kg</small>	有機油菜(切段) 61 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	白蘿蔔(中丁) 30 Kg 小排骨*溫體 9 Kg 香菜 0.6 Kg		
3月26日 星期五	糙米飯	<b>紅糟肉</b>	<b>小魚干花生</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>冬瓜山粉圓</b>		醣類： 87 g 脂肪： 33 g 蛋白質： 37.9 g 熱量： 796.6大卡
餐數 773		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	豆干(切丁*榮洲) 33 Kg 油花生 6 Kg 小魚乾 5 Kg 青蔥 0.6 Kg	蚵白菜(切段) 61 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	冬瓜塊 18 塊 二砂糖(台糖1Kg) 13 包 山粉圓 7 Kg		

豬肉來源:台灣

冠成食品工廠

電話: 04-8326577 傳真: 04-8376766 製表日: 2021/3/19

午餐秘書:

輔導主任:

校長: