

II06 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第2學期第6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29日 星期一	糙米飯	香酥魚排	鴻喜菇炒蛋	蒜香青江菜	關東煮湯		醣類： 97.5 g 脂肪： 23 g 蛋白質： 28.8 g 熱量： 712.2大卡
		金鑽魚排(60g*展昇)(加) 773 片 金鑽魚排(60g*展昇)備 30 片	洗選蛋(KG)QR坤展 45 Kg 紅蘿蔔(切絲) 17 Kg 有機鴻喜菇 10 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	白蘿蔔(中丁) 16 Kg 玉米(切段) 9 Kg 大骨*溫體 6 Kg 小黑輪條(KG) 6 Kg 米血切丁(CAS) 6 Kg 柴魚片(600g) 1 包 芹菜(切珠) 0.6 Kg		
3月30日 星期二	糙米飯	檸檬雞翅	蔥爆油腐	有機大陸妹	牛蒡肉絲湯		醣類： 88 g 脂肪： 30.5 g 蛋白質： 35.3 g 熱量： 767.7大卡
		強匠燒烤檸檬雞翅(W7*30入) 26 包 強匠燒烤檸檬雞翅W7(備品) 25 PC	油豆腐(切丁*) 38 Kg 彩椒(切片) 15 Kg 小黃瓜 10 Kg 木耳(切片) 2 Kg 青蔥 1 Kg	有機大陸妹(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	牛蒡(切片) 12 Kg 秀珍菇 5 Kg 前腿肉絲*溫體 5 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包		
3月31日 星期三	炒飯	香鬆肉燥炒飯	淡水阿給	西芹炒大白菜	鮮菇豆腐湯		醣類： 84 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 31.2 g 熱量： 694.8大卡
		粗絞肉*溫體 32 Kg 海苔肉鬆(0.6K) 31 包 三色丁 10 Kg 玉米粒 10 Kg 油蔥酥(600g) 3 包 蒜仁(切碎0.6K*包) 3 包 青蔥 0.5 Kg	紅燒肉豆腐(60g*粒) 773 粒 紅燒肉豆腐(60g*粒)備品 30 粒 滷肉粉(1K) 1 包	大白菜(切片) 52 Kg 西洋芹菜(切片) 12 Kg 紅蘿蔔(切片) 2 Kg 薑(切絲0.6K*包) 2 包	有機金針菇 10 Kg 豆腐(不切4.3K*榮) 6 盤 木耳(切絲) 2 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包		
4月1日 星期四	五穀飯	味噌燒肉	洋芋三絲	蒜香高麗菜	紫菜蛋花湯		醣類： 89 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 28.4 g 熱量： 681.1大卡
		前腿肉片*溫體 47 Kg 洋蔥(切片) 23 Kg 紅蘿蔔(切片) 6 Kg 味噌(3K) 2 盒 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包 薑(切片0.6K*包) 1 包 青蔥 0.6 Kg	洋芋(切絲) 33 Kg 豬柳*溫1.2*1.2 8 Kg 秀珍菇 6 Kg 紅蘿蔔(切絲) 3 Kg 木耳(切絲) 2 Kg 毛豆仁CAS 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	洗選蛋(KG)QR坤展 13 Kg 乾海芽 1 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包		
月 日 星期五							醣類： #VALUE! 脂肪： #VALUE! 蛋白質： #VALUE! 熱量： #VALUE!
餐數	773						

豬肉來源:台灣

冠成食品工廠

電話：04-8326577 傳真：04-8376766 製表日：2021/3/26

午餐秘書：

輔導主任：

校長：