

II06 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第2學期第7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 日 星期 一							醣類： #VALUE! 脂肪： #VALUE! 蛋白質： #VALUE! 熱量： #VALUE!
餐數							
4 月 6 日 星期 二	糙米飯	蒲燒鮭魚 蒲燒鮭魚(1K*包*22片) 37 包 蒲燒鮭魚(加) 9 片	紅綠燈炒蛋 洗選蛋(KG)QR坤展 46 Kg 玉米粒 15 Kg 小黃瓜(小丁) 12 Kg 紅蘿蔔(小丁) 3 Kg	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜(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	冬瓜魚丸湯 冬瓜(中丁)冠 31 Kg 小魚丸(加) 9 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包		醣類： 92.5 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 30.3 g 熱量： 711.7大卡
餐數 773							
4 月 7 日 星期 三	炸醬麵(小烏龍麵145K)	台式炸醬麵 粗絞肉*溫體 25 Kg 洋蔥(切絲) 18 Kg 玉米粒 15 Kg 小黃瓜(切絲) 13 Kg 紅蘿蔔(切絲) 3 Kg 維力炸醬(2.8KG*桶) 3 桶 蒜仁(切碎0.6K*包) 2包,青蔥 1Kg	菠蘿餐包 菠蘿餐包(個) 773 個 菠蘿餐包(個)備品 30 個	炒蚵白菜 蚵白菜(切段) 61 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	牛蒡雞湯 雞肉(雞胸丁) 12 Kg 牛蒡(切片) 10 Kg 秀珍菇 3 Kg 薑(切片0.6K*包) 1 包		醣類： 113.5 g 脂肪： 15.5 g 蛋白質： 24.7 g 熱量： 692.3大卡
餐數 773							
4 月 8 日 星期 四	五穀飯(六年級不用餐129+1素)	蔥爆雞丁 骨腿丁(卜蜂*冷藏) 57 Kg 洋蔥(大丁) 18 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	扁蒲什錦 扁蒲(切片) 34 Kg 豬柳*溫1.2*1.2 7 Kg 有機金針菇 5 Kg 秀珍菇 5 Kg 木耳(切絲) 2 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包	蒜香高麗菜 高麗菜(切片) 51 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包 乾蝦皮 0.3 Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔(中丁) 25 Kg 小排骨*溫體 7 Kg 香菜 0.5 Kg		醣類： 86 g 脂肪： 24 g 蛋白質： 29 g 熱量： 676大卡
餐數 644							
4 月 9 日 星期 五	糙米飯(六年級不用餐129+1素)	山藥燒肉 前腿肉丁*溫體 21 Kg 山藥(中丁) 20 Kg 前腿帶皮肉丁*溫體 19 Kg 紅蘿蔔(中丁) 3 Kg 蒜仁(0.6K*包) 1 包 薑(切片0.6K*包) 1 包 青蔥 0.5 Kg	紅燒豆腐 豆腐(不切4.3K*榮) 12 盤 洋蔥(中丁) 5 Kg 粗絞肉*溫體 5 Kg 三色丁 4 Kg 青蔥 0.8 Kg	炒油菜 油菜(切段) 51 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	玉米蛋花湯 玉米粒 11 Kg 洗選蛋(KG)QR坤展 8 Kg 青蔥 0.5 Kg		醣類： 86 g 脂肪： 28 g 蛋白質： 34.2 g 熱量： 732.8大卡
餐數 644							

豬肉來源:台灣

冠成食品工廠

電話: 04-8326577 傳真: 04-8376760

製表日: 2021/4/1

午餐秘書:

輔導主任:

校長: