

II06 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第2學期第8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
4月12日 星期一	糙米飯	<b>羅宋燒肉</b>	<b>西芹炒黑輪</b>	<b>炒蘿蔓</b>	<b>結頭菜排骨湯</b>		醣類： 95 g 脂肪： 22 g 蛋白質： 27.3 g 熱量： 687.2大卡
餐數 773		前腿帶皮肉丁*溫體 26 Kg 前腿肉丁*溫體 22 Kg 洋芋(中丁) 15 Kg 蕃茄 9 Kg 洋蔥(中丁) 6 Kg 蒜仁(0.6K*包) 2 包 青蔥(切段) 0.6 Kg	西洋芹菜(去頭去葉) 24 Kg 小黑輪條(KG) 21 Kg 秀珍菇 8 Kg 紅蘿蔔(切片) 3 Kg 木耳(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	蘿蔓(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) 32 Kg 小排骨*溫體 8 Kg 芹菜(切珠) 0.6 Kg		
4月13日 星期二	糙米飯	<b>香滷雞腿</b>	<b>白菜滷</b>	<b>蒜香青江菜</b>	<b>紅棗薏仁小排骨湯</b>		醣類： 98.5 g 脂肪： 24 g 蛋白質： 30.5 g 熱量： 732大卡
餐數 773		雞肉(棒棒腿D6*PC) 773 PC 雞肉(棒棒腿D6*PC)備品 30 PC 滷包 8 包 蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包 青蔥 0.6 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, 蒜仁(切碎) 0.6Kg, 蒜仁(切碎) 0.6Kg</small>	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	冬瓜(中丁)冠 20 Kg 小薏仁 9 Kg 小排骨*溫體 8 Kg 薑(切片0.6K*包) 2 包 紅棗(KG) 0.6 Kg		
4月14日 星期三	白米飯	<b>黑胡椒豬柳燴飯</b>	<b>香Q滷蛋</b>	<b>蒜香高麗菜</b>	<b>味噌豆腐湯</b>		醣類： 86 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 30.8 g 熱量： 696.7大卡
餐數 773		豬柳*溫1.2*1.2 33 Kg 洋蔥(小丁) 18 Kg 玉米粒 16 Kg 青花菜冷凍CAS 10 Kg 三色丁 6 Kg 生香菇(切絲) 4 Kg 毛豆仁CAS 2 Kg	滷蛋(個) 773 個 滷蛋(備品) 30 個 黑胡椒醬(台閩3K) 2 桶 蕃茄醬(可果美3.3K) 2 罐	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	豆腐(不切4.3K*榮) 7 盤 味噌(3K) 3 盒 乾海芽 1 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包		
4月15日 星期四	五穀飯	<b>三杯雞丁</b>	<b>彩頭什錦</b>	<b>有機小松菜</b>	<b>黃瓜魚丸湯</b>		醣類： 85.5 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 29.6 g 熱量： 653.9大卡
餐數 773		骨腿丁(卜蜂*冷藏) 66 Kg 杏鮑菇(頭切中丁) 13 Kg 蒜仁(0.6K*包) 2 包 青蔥 1 Kg 薑(切片0.6K*包) 1 包 九層塔 0.3 Kg 紅辣椒 0.3 Kg	白蘿蔔(切粗絲) 38 Kg 鵝蛋(鵝鴨蛋) 10 Kg 秀珍菇 7 Kg 前腿肉絲*溫體 6 Kg 紅蘿蔔(切絲) 4 Kg 木耳(切絲) 1 Kg 芹菜(切珠) 1Kg, 香菜 0.6Kg	有機小松菜(切段) 61 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	大黃瓜(中丁) 31 Kg 小魚丸(加) 9 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包		
4月16日 星期五	糙米飯	<b>回鍋肉片</b>	<b>玉米四寶</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>針菇雪花湯</b>		醣類： 93 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 32.4 g 熱量： 735.6大卡
餐數 773		前腿肉片*溫體 45 Kg 豆干(切片*榮洲) 20 Kg 洋蔥(切絲) 10 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包 豆瓣醬(3K) 1 桶 味醂(1.8L) 1 桶 青蔥 1 Kg	玉米粒 34 Kg 芋頭(小丁) 5 Kg 紅蘿蔔(小丁) 5 Kg 粗絞肉*溫體 5 Kg 毛豆仁CAS 3 Kg 青蔥 0.5 Kg	蚵白菜(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坤展 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		

豬肉來源:台灣

冠成食品工廠

電話: 04-8326577 傳真: 04-8376766 製表日: 2021/4/9

午餐秘書:

輔導主任:

校長: