

II06 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第2學期第9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19日 星期一	糙米飯	瓜仔肉燥	洋蔥培根	蒜香油菜	冬瓜蛤蠣湯		醣類： 85.5 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 25.4 g 熱量： 637.1大卡
餐數 773		粗絞肉*溫體 28 Kg 帶皮粗絞肉*溫體 21 Kg 洋蔥(小丁) 15 Kg 碎瓜(醃) 12 Kg 油蔥酥(600g) 2 包 青蔥 0.6 Kg 紅蔥碎 0.6 Kg	洋蔥(切粗絲) 36 Kg 豆芽菜 10 Kg 小黃瓜(切絲) 6 Kg 津谷碎培根CAS(3K*包) 4 包	油菜(切段) 61 Kg 紅蘿蔔(切片) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	冬瓜(中丁)冠 30 Kg 蛤蠣 9 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包		
4月20日 星期二	糙米飯	照燒雞翅	聰明鮪魚蛋	炒蚵白菜	蘿蔔排骨湯		醣類： 88.5 g 脂肪： 31.5 g 蛋白質： 36.8 g 熱量： 784.7大卡
餐數 773		強匠燒烤第一翅(W7*30人) 26 包 強匠燒烤第一翅W7 25 PC	洗選蛋(KG)QR坤展 42 Kg 洋蔥(切絲) 18 Kg 紅蘿蔔(切絲) 8 Kg 鮪魚罐頭(1880g) 3 桶 青蔥 1 Kg	蚵白菜(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(中丁) 30 Kg 小排骨*溫體 9 Kg 香菜 0.6 Kg		
4月21日 星期三	羹麵(白油麵48*3K)	肉羹麵	肉羹麵1	炒蘿蔓	紅豆餐包		醣類： 84 g 脂肪： 14 g 蛋白質： 18.7 g 熱量： 536.8大卡
餐數 773		大白菜(切絲) 28 Kg 豬柳*溫1.2*1.2 21 Kg 洗選蛋(KG)QR坤展 10 Kg 脆筍絲 10 Kg 有機金針菇 6 Kg 魚羹 6 Kg	木耳(切絲) 3 Kg 紅蘿蔔(切絲) 3 Kg 沙茶醬(牛*3K) 1 桶 芹菜 0.6 Kg 香菜 0.6 Kg 乾香菇(切絲) 0.5 Kg	蘿蔓(切段) 61 Kg 紅蘿蔔(切片) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	紅豆餐包(個) 773 個 紅豆餐包(個)備品 30 個		
4月22日 星期四	五穀飯	蔥爆雞丁	麻婆豆腐	蒜香高麗菜	紫米風暴		醣類： 97.5 g 脂肪： 28 g 蛋白質： 35.8 g 熱量： 785.2大卡
餐數 773		骨腿丁(卜蜂*冷藏) 69 Kg 洋蔥(切粗絲) 21 Kg 紅蘿蔔(中丁) 2 Kg 蒜仁(0.6K*包) 2 包 青蔥 1 Kg 薑(切片0.6K*包) 1 包	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	芋頭(小丁*冷凍) 18 Kg 燕麥 6 Kg 西谷米 5 Kg 奶精(1kg*雀巢) 2 包 二砂糖(台糖1Kg*20包) 1 箱		
4月23日 星期五	糙米飯	南瓜燉肉	小魚干花生	有機青松菜	肉骨茶湯		醣類： 85.5 g 脂肪： 32.5 g 蛋白質： 36.9 g 熱量： 782.1大卡
餐數 773		前腿肉丁*溫體 30 Kg 南瓜(去皮中丁) 30 Kg 前腿帶皮肉丁*溫體 16 Kg 紅蘿蔔(中丁) 3 Kg 蒜仁(0.6K*包) 2 包 薑(切片0.6K*包) 2 包 青蔥 1 Kg	豆干(切丁*榮洲) 33 Kg 油花生 6 Kg 小魚乾 5 Kg 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	結頭菜(大丁) 31 Kg 小排骨*溫體 8 Kg 肉骨茶包 8 包 薑(切絲0.6K*包) 1 包		

豬肉來源:台灣

冠成食品工廠

電話: 04-8326577 傳真: 04-8376766 製表日: 2021/4/15

午餐秘書:

輔導主任:

校長: