

II06 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第2學期第10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26日 星期一	糙米飯	<b>香滷雞排</b>	<b>洋蔥干片</b>	<b>炒蘿蔓</b>	<b>榨菜粉絲湯</b>		醣類： 86.5 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 33.1 g 熱量： 721.4大卡
餐數 773		雞排TSS-PC(Q) 773 PC 雞排TSS-PC(Q)備品 30 PC 滷包 8 包 蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包 青蔥 0.6 Kg	洋蔥(切片) 31 Kg 豆干(切片*榮洲) 21 Kg 小黃瓜(切片) 6 Kg 紅蘿蔔(切片) 2 Kg 青蔥 0.5 Kg	蘿蔓(切段) 61 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	榨菜(切絲)(醃) 24 Kg 前腿肉絲*溫體 4 Kg 冬粉 3 Kg 青蔥 0.6 Kg		
4月27日 星期二	糙米飯	<b>椒鹽魚柳條(*2)</b>	<b>蕃茄炒蛋</b>	<b>蒜香高麗菜</b>	<b>南瓜排骨湯</b>		醣類： 93.5 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 31.8 g 熱量： 730.7大卡
餐數 773		風味魚塊(PC)*海寶 1546 PC 風味魚塊(PC)備品*海寶 100 PC	洗選蛋(KG)QR坤展 45 Kg 蕃茄(中丁) 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	高麗菜(切片) 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 乾蝦皮 0.3 Kg	南瓜(去皮中丁) 30 Kg 小排骨*溫體 8 Kg 芹菜(切珠) 1 Kg 薑(切片0.6K*包) 1 包		
4月28日 星期三	白米飯	<b>吻魚鮮蔬粥</b>	<b>高麗菜包</b>	<b>蒜香青江菜</b>	<b>海苔肉鬆</b>		醣類： 100.5 g 脂肪： 31.5 g 蛋白質： 38.3 g 熱量： 838.7大卡
餐數 773		高麗菜(切片) 34 Kg 前腿肉絲*溫體 19 Kg 紅蘿蔔(切絲) 6 Kg 吻仔魚 3 Kg 芹菜(切珠) 2 Kg 青蔥 1 Kg 乾香菇(切絲) 0.6 Kg	高麗菜包(65g*粒) 773 粒 高麗菜包(65g*粒)備品 30 粒 洗選蛋(KG)QR坤展 12 Kg 油蔥酥(600g) 3 包 香菜 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	海苔肉鬆(0.6K) 31 包		
4月29日 星期四	五穀飯	<b>檸檬雞翅</b>	<b>桂竹筍炒肉絲</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>冬瓜魚丸湯</b>		醣類： 84.5 g 脂肪： 28.5 g 蛋白質： 32.2 g 熱量： 723.3大卡
餐數 773		強匠燒烤檸檬雞翅(W7*30入) 26 包 強匠燒烤檸檬雞翅W7 25 PC	熟桂竹筍(KG)切段 48 Kg 前腿肉絲*溫體 12 Kg 紅蘿蔔(切絲) 6 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包 青蔥 0.6 Kg 紅辣椒 0.3 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(中丁)冠 31 Kg 小魚丸(加) 9 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包		
4月30日 星期五	糙米飯	<b>偽東山鴨頭</b>	<b>黃瓜什錦</b>	<b>有機油菜</b>	<b>蔬菜肉絲蛋花湯</b>		醣類： 90.5 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 33.7 g 熱量： 739.8大卡
餐數 773		鴨丁*台野 63 Kg 米血切丁(CAS) 12 Kg 豆干(四分干*榮) 12 Kg 蒜仁(0.6K*包) 1 包 薑(切片0.6K*包) 1 包 八角粒 0.3 Kg	大黃瓜(切片) 41 Kg 肉羹條(加) 12 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 蒜仁(切碎0.6K*包) 1包,青蔥 0.6Kg	有機油菜(切段) 61 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	小白菜(切段) 24 Kg 洗選蛋(KG)QR坤展 12 Kg 前腿肉絲*溫體 5 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包 青蔥 0.6 Kg		

豬肉來源:台灣

冠成食品工廠

電話: 04-8326577 傳真: 04-8376766 製表日: 2021/4/23

午餐秘書:

輔導主任:

校長: