

II06 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第2學期第11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
5月3日 星期一	糙米飯	馬鈴薯燒肉	玉米四寶	蒜香高麗菜	冬瓜蛤蠣湯		醣類： 101 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 28.6 g 熱量： 720.9大卡
餐數 773		洋芋(大丁) 30 Kg 前腿肉丁*溫體 25 Kg 前腿帶皮肉丁*溫體 20 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	玉米粒 34 Kg 芋頭(小丁) 12 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	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	冬瓜(中丁)冠 30 Kg 蛤蠣 9 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包		
5月4日 星期二	糙米飯	蒲燒鮭魚	碎脯蛋	有機苜蓿白菜	牛蒡雞湯		醣類： 86 g 脂肪： 25 g 蛋白質： 30 g 熱量： 689大卡
餐數 773		蒲燒鮭魚(1K*包*22片) 37 包 蒲燒鮭魚(加) 9 片	洗選蛋(KG)QR坤展 46 Kg 碎脯(醃) 18 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 青蔥 0.5 Kg	有機苜蓿白菜(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	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		
5月5日 星期三	炒飯	香鬆肉燥炒飯	滷海帶豆干	炒青花菜	玉米蛋花湯		醣類： 90.5 g 脂肪： 30.5 g 蛋白質： 38.5 g 熱量： 790.5大卡
餐數 773		海苔肉鬆(0.6K) 31 包 高麗菜(切絲) 22 Kg 洗選蛋(KG)QR坤展 18 Kg 粗絞肉*溫體 16 Kg 三色丁 8 Kg 玉米粒(2.1K*牛) 5 罐	黑豆干(切9丁*榮洲) 35 Kg 海帶結 25 Kg 滷包 8 包	青花菜冷凍CAS 65 Kg 紅蘿蔔(切片) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	玉米粒 13 Kg 洗選蛋(KG)QR坤展 10 Kg 青蔥 0.6 Kg		
5月6日 星期四	五穀飯	蔥爆雞丁	扁蒲什錦	蒜香油菜	綠豆地瓜湯		醣類： 104 g 脂肪： 23 g 蛋白質： 29.9 g 熱量： 742.6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	扁蒲(切片) 41 Kg 豬柳*溫1.2*1.2 9 Kg 有機金針菇 6 Kg 秀珍菇 6 Kg 木耳(切絲) 2 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包	油菜(切段) 61 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	地瓜(中丁) 15 Kg 綠豆 15 Kg 二砂糖(台糖1Kg*20包) 1 箱		
5月7日 星期五	糙米飯	山藥燒肉	紅燒豆腐	蒜香青江菜	結頭菜排骨湯		醣類： 82.5 g 脂肪： 28 g 蛋白質： 33.8 g 熱量： 717.2大卡
餐數 773		前腿肉丁*溫體 25 Kg 山藥(中丁) 24 Kg 前腿帶皮肉丁*溫體 23 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 0.6 Kg	豆腐(不切4.3K*榮) 14 盤 洋蔥(中丁) 6 Kg 粗絞肉*溫體 6 Kg 三色丁 5 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	結頭菜(中丁) 30 Kg 小排骨*溫體 9 Kg 香菜 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: 2021/4/29

午餐秘書:

輔導主任:

校長: