

II06 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第2學期第12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10日星期一	糙米飯	打拋豬肉	客家小炒	蒜香高麗菜	黃瓜魚丸湯		醣類： 84.5 g 脂肪： 30 g 蛋白質： 37.1 g 熱量： 756.4大卡
餐數 773		粗絞肉*溫體 52 Kg 洋蔥(小丁) 20 Kg 蕃茄 12 Kg 魚露(400ml) 2 瓶 檸檬汁(500ml) 2 瓶 九層塔 0.6 Kg <small>青蔥 0.6Kg,紅辣椒 0.3Kg</small>	豆干(切片*榮洲) 35 Kg 西洋芹菜(去頭去葉) 13 Kg 前腿肉絲*溫體 8 Kg 紅蘿蔔(切片) 5 Kg 乾魷魚(切絲) 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	大黃瓜(中丁) 31 Kg 小魚丸(加) 9 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包		
5月11日星期二	糙米飯	蔥燒魚片	南瓜滑蛋	蒜香空心菜	關東煮湯		醣類： 98 g 脂肪： 22 g 蛋白質： 27.5 g 熱量： 700大卡
餐數 773		無刺鮭魚片*PC 773 PC 無刺鮭魚片*PC(備品) 30 PC 脆筍絲 12 Kg 薑(切絲0.6K*包) 2 包 青蔥 1 Kg 紅辣椒 0.6 Kg	洗選蛋(KG)QR坤展 46 Kg 南瓜(去皮切絲) 16 Kg 紅蘿蔔(切絲) 3 Kg 木耳(切絲) 2 Kg 青蔥 0.5 Kg	空心菜(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) 20 Kg 玉米(切段) 9 Kg 米血切丁(CAS) 9 Kg 大骨*溫體 6 Kg 柴魚片(600g) 1 包 芹菜(切珠) 0.6 Kg		
5月12日星期三	炒麵(油麵14K)	台式炒麵	香Q滷蛋	炒蘿蔓	鮮菇豆腐湯		醣類： 69.5 g 脂肪： 19.5 g 蛋白質： 24.5 g 熱量： 551.5大卡
餐數 773		高麗菜(切片) 30 Kg 前腿肉絲*溫體 18 Kg 洋蔥(切絲) 10 Kg 芹菜 4 Kg 油蔥酥(600g) 3 包 木耳(切絲) 3 Kg	滷蛋(個) 773 個 滷蛋(備品) 30 個	蘿蔓(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 10 Kg 豆腐(不切4.3K*榮) 6 盤 木耳(切絲) 2 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包		
5月13日星期四	五穀飯	蔥燒雞排	麻婆豆腐	有機黑葉白菜	榨菜肉絲湯		醣類： 85.5 g 脂肪： 31 g 蛋白質： 38.4 g 熱量： 774.6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 青蔥 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包 紅辣椒 0.5 Kg	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	有機黑葉白菜(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) 18 Kg 前腿肉絲*溫體 8 Kg 冬粉 5 Kg 青蔥 0.6 Kg		
5月14日星期五	糙米飯	海結燒肉	洋芋三絲	蒜香油菜	鮮筍排骨湯		醣類： 91.5 g 脂肪： 23 g 蛋白質： 28.2 g 熱量： 685.8大卡
餐數 773		前腿肉丁*溫體 25 Kg 白蘿蔔(中丁) 21 Kg 前腿帶皮肉丁*溫體 21 Kg 海帶結 7 Kg 紅蘿蔔(中丁) 5 Kg 蒜仁(0.6K*包) 2 包 <small>薑(切片0.6K*包) 1包,青蔥 0.5Kg</small>	洋芋(切絲) 33 Kg 豬柳*溫1.2*1.2 8 Kg 秀珍菇 6 Kg 紅蘿蔔(切絲) 3 Kg 木耳(切絲) 2 Kg 毛豆仁CAS 1 Kg	油菜(切段) 61 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	鮮筍(切片) 30 Kg 小排骨*溫體 8 Kg 芹菜(切珠) 1 Kg		

豬肉來源:台灣

冠成食品工廠

電話: 04-8326577 傳真: 04-8376766 製表日: 2021/5/6

午餐秘書:

輔導主任:

校長: