

II06 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第2學期第13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17日 星期一	糙米飯	南瓜燉肉 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	嫩炒海帶根 海帶根 36 Kg 豆干(切片*榮洲) 15 Kg 前腿肉絲*溫體 5 Kg 紅蘿蔔(切絲) 5 Kg 九層塔 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包 薑(切絲0.6K*包) 2包,紅辣椒 0.5Kg	炒空心菜 空心菜(切段) 61 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	高麗菜蛋花湯 高麗菜(切片) 18 Kg 洗選蛋(KG)QR坤展 12 Kg 大骨*溫體 6 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包		醣類： 89.5 g 脂肪： 25 g 蛋白質： 30.7 g 熱量： 705.8大卡
餐數 773							
5月18日 星期二	糙米飯	樹子蒸魚 水鯊魚片(片) 773 片 水鯊魚片(備品) 50 片 豆腐(不切4.3K*榮) 4 盤 蔴瓜(KG)(醃) 3 Kg 薑(切絲0.6K*包) 3 包 蒜仁(切泥) 1.5 Kg <small>青蔥 1Kg,咸朴子(3K) 1瓶,薑汁(600ml) 1罐</small>	蕃茄炒蛋 洗選蛋(KG)QR 45 Kg 蕃茄(大丁) 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	蒜香青江菜 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	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔(中丁) 30 Kg 小排骨*溫體 9 Kg 香菜 0.6 Kg		醣類： 89 g 脂肪： 29 g 蛋白質： 33.4 g 熱量： 750.6大卡
餐數 773							
5月19日 星期三	白米飯	吻魚鮮蔬粥 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) 3 Kg 青蔥 1 Kg 乾香菇(切絲) 0.6 Kg	黑糖饅頭 黑糖饅頭(60g) 773 粒 黑糖饅頭(60g)備品 30 粒 洗選蛋(KG)QR 12 Kg 油蔥酥(600g) 3 包 香菜 1 Kg	炒蚵白菜 蚵白菜(切段) 61 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	滷福州丸 福州丸(粒) 773 粒 福州丸(粒)備品 30 粒 滷包 8 包 藥袋(中*PC) 3 PC 蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包 八角粒 0.3 Kg 甘草片(KG) 0.3 Kg		醣類： 117.5 g 脂肪： 17.5 g 蛋白質： 25.2 g 熱量： 728.3大卡
餐數 773							
5月20日 星期四	五穀飯	泰式雞丁 骨腿丁(卜蜂*冷藏) 69 Kg 洋蔥(切粗絲) 15 Kg 蕃茄(大丁) 6 Kg 福泰泰式酸甜醬 4 罐 蒜仁(0.6K*包) 2 包 檸檬汁(500ml) 2 瓶 九層塔 0.6 Kg	西芹炒甜不辣 西洋芹菜(去頭去葉) 24 Kg 炸甜不辣片(切絲)(蕭) 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	有機青松菜 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	味噌豆腐湯 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		醣類： 95 g 脂肪： 24 g 蛋白質： 30 g 熱量： 716大卡
餐數 773							
5月21日 星期五	糙米飯	米血滷鴨 鴨肉(鴨丁) 66 Kg 米血切丁(CAS) 15 Kg 蒜仁(0.6K*包) 2 包 薑(切片0.6K*包) 2 包 麻油(2.8L*寶斗) 1 桶	黃瓜燴鵪蛋 大黃瓜(切片) 44 Kg 鵪蛋(鵪鶉蛋) 10 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 <small>蒜仁(切碎0.6K*包) 1包,青蔥 0.6Kg</small>	蒜香高麗菜 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	米紅豆甜湯(紅豆提) 紅豆 16 Kg 紫米 5 Kg 西谷米 3 Kg 二砂糖(台糖1Kg*20包) 1 箱		醣類： 114.5 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 30.5 g 熱量： 814大卡
餐數 773							

豬肉來源:台灣

冠成食品工廠

電話: 04-8326577 傳真: 04-837676 製表日: 2021/5/13

營養師: 呂世樹

午餐秘書:

輔導主任:

校長: