

J09 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第2學期第2週午餐食譜菜單(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
2月14日星期一	糙米飯	<b>古早味肉燥</b>	<b>西芹炒黑輪</b>	<b>炒菠菜</b>	<b>結頭菜排骨湯</b>		醣類： 90.5 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 27.3 g 熱量： 673.7大卡
		粗絞肉*溫體 28 Kg	西洋芹菜(去頭去葉) 24 Kg	菠菜(切段) 61 Kg	結頭菜(中丁) 30 Kg		
		帶皮粗絞肉*溫體 24 Kg	小黑輪條(KG) 21 Kg	紅蘿蔔(切絲) 2 Kg	小排骨*溫體 9 Kg		
		洋蔥(中丁) 23 Kg	秀珍菇 8 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	香菜 0.6 Kg		
		油蔥酥(600g) 2 包	紅蘿蔔(切片) 3 Kg				
紅蔥碎 1.2 Kg	木耳(切絲) 2 Kg						
青蔥 0.5 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包						
餐數	766						
2月15日星期二	糙米飯	<b>蔥燒魚片</b>	<b>蕃茄炒蛋</b>	<b>蒜香高麗菜</b>	<b>宵紅豆湯圓(紅豆提)</b>		醣類： 109.5 g 脂肪： 22 g 蛋白質： 29.1 g 熱量： 752.4大卡
		無刺鮭魚片*PC 766 PC	洗選蛋(KG)QR 45 Kg	高麗菜(切片) 61 Kg	二砂糖(台糖1Kg) 21 包		
		無刺鮭魚片*PC(備品) 34 PC	蕃茄(大丁) 35 Kg	紅蘿蔔(切絲) 2 Kg	小湯圓(600g)桂冠 20 包		
		脆筍絲 12 Kg	蕃茄醬(可果美3.3K) 1 罐	紫米 2 Kg	紅豆 13 Kg		
		薑(切絲0.6K*包) 2 包	薑(切絲0.6K*包) 1 包	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包			
青蔥 1 Kg	青蔥 0.6 Kg	燕麥 2 Kg					
紅辣椒 0.6 Kg		蕎麥 2 Kg					
餐數	766						
2月16日星期三	白米飯	<b>肉羹飯</b>	<b>肉羹飯1</b>	<b>炒青江菜</b>	<b>菠蘿餐包</b>		醣類： 113.5 g 脂肪： 12.5 g 蛋白質： 23.3 g 熱量： 659.7大卡
		大白菜(切絲) 25 Kg	沙茶醬(福華3K) 1 桶	青江菜(切段) 61 Kg	菠蘿餐包(個) 796 個		
		前腿豬柳*溫體 24 Kg	芹菜 0.6 Kg	紅蘿蔔(切絲) 2 Kg			
		洗選蛋(KG)QR 12 Kg	香菜 0.6 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包			
		脆筍絲 10 Kg	乾香菇(切絲) 0.5 Kg				
魚羹 10 Kg							
金針菇 9 Kg							
餐數	766						
2月17日星期四	五穀飯	<b>三杯雞丁</b>	<b>洋芋三絲</b>	<b>有機小松菜</b>	<b>蘿蔔玉米肉絲湯</b>		醣類： 91 g 脂肪： 24 g 蛋白質： 29.4 g 熱量： 697.6大卡
		骨腿丁(卜蜂*冷藏) 66 Kg	洋芋(切絲) 33 Kg	有機小松菜(切段) 61 Kg	白蘿蔔(中丁) 21 Kg		
		杏鮑菇(頭切中丁) 13 Kg	豬柳*溫1.2*1.2 8 Kg	紅蘿蔔(切絲) 2 Kg	玉米(切段) 10 Kg		
		蒜仁(0.6K*包) 2 包	秀珍菇 6 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	前腿肉絲*溫體 7 Kg		
		青蔥 1 Kg	紅蘿蔔(切絲) 3 Kg		薑(切絲0.6K*包) 1 包		
薑(切片0.6K*包) 1 包	木耳(切絲) 2 Kg						
九層塔 0.3 Kg	毛豆仁CAS 1 Kg						
紅辣椒 0.3 Kg							
餐數	766						
2月18日星期五	糙米飯	<b>日式丼肉</b>	<b>玉米四寶</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>味噌豆腐湯</b>		醣類： 93.5 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 30.4 g 熱量： 729.6大卡
		豬柳*溫1.2*1.2 47 Kg	玉米粒 34 Kg	蚵白菜(切段) 61 Kg	豆腐(不切4.3K*榮) 7 盤		
		洋蔥(切絲) 30 Kg	芋頭(小丁) 5 Kg	紅蘿蔔(切絲) 2 Kg	味噌(3K) 3 盒		
		三色丁CAS 3 Kg	紅蘿蔔(小丁) 5 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	乾海芽 1 Kg		
		照燒醬(2.4k*小磨坊) 1 桶	粗絞肉*溫體 5 Kg		薑(切絲0.6K*包) 1 包		
蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包	毛豆仁CAS 3 Kg						
青蔥 0.6 Kg	青蔥 0.5 Kg						
餐數	766						

豬肉來源:台灣

冠成食品工廠

電話: 04-8326577 傳真: 04-8376766 製表日: 2022/2/11

午餐秘書:

輔導主任:

校長: