

J09 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第2學期第3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21日 星期一	糙米飯	<b>冬瓜滷肉</b>	<b>鐵板豆腐</b>	<b>蒜香高麗菜</b>	<b>蘿蔔排骨湯</b>		醣類： 83.5 g 脂肪： 28.5 g 蛋白質： 34.8 g 熱量： 729.7大卡
餐數		冬瓜(中丁)冠 26 Kg	豆腐(不切4.3K*榮) 14 盤	高麗菜(切片) 61 Kg	白蘿蔔(中丁)手切 30 Kg		
771		前腿肉丁*溫體 24 Kg	前腿肉絲*溫體 8 Kg	紅蘿蔔(切片) 2 Kg	小排骨*溫體3*3 9 Kg		
		前腿帶皮肉丁*溫體 24 Kg	洋蔥(切粗絲) 8 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	香菜 0.6 Kg		
		蔴瓜(KG)(醃) 3 Kg	紅蘿蔔(小丁) 3 Kg	乾蝦皮 0.3 Kg			
		青蔥 1 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包				
	薑(切片0.6K*包) 1 包	乳瑪琳(445g*罐) 1 罐					
	蒜仁 0.6 Kg	青蔥 1Kg,黑胡椒(白開3K) 1瓶					
2月22日 星期二	糙米飯	<b>檸檬雞翅</b>	<b>聰明鮪魚蛋</b>	<b>炒蘿蔓</b>	<b>冬瓜魚丸湯</b>		醣類： 89 g 脂肪： 31.5 g 蛋白質： 36.9 g 熱量： 787.1大卡
餐數		強匠燒烤檸檬雞翅(W7*30入) 26 包	洗選蛋(KG)QR坤展 45 Kg	蘿蔓(切段) 61 Kg	冬瓜(中丁)冠 31 Kg		
771		強匠燒烤檸檬雞翅(W7(備品) 25 PC	洋蔥(大丁) 23 Kg	紅蘿蔔(切絲) 2 Kg	如記虱目小魚丸(加)CAS 9 Kg		
			紅蘿蔔(切絲) 8 Kg	紫米 2 Kg	薑(切絲0.6K*包) 1 包		
			鮪魚罐頭(1880g) 2 桶	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包			
			青蔥 1 Kg	燕麥 2 Kg			
			蕎麥 2 Kg				
2月23日 星期三	白米飯	<b>吻魚鮮蔬粥</b>	<b>鮮肉包</b>	<b>有機小松菜</b>	<b>海苔肉鬆</b>		醣類： 103 g 脂肪： 29.5 g 蛋白質： 35.9 g 熱量： 821.1大卡
餐數		高麗菜(切片) 33 Kg	肉包(65g*奇美) 771 個	有機小松菜(切段) 61 Kg	海苔肉鬆(0.4K) 31 包		
771		前腿肉絲*溫體 19 Kg	肉包(65g*奇美)備品 30 個	紅蘿蔔(切絲) 2 Kg			
		紅蘿蔔(切絲) 6 Kg	洗選蛋(KG)QR坤展 12 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包			
		吻仔魚 3 Kg	油蔥酥(600g) 2 包				
		芹菜(切珠) 2 Kg	香菜 1 Kg				
	青蔥 1 Kg	紅蔥碎 0.6 Kg					
	乾香菇(切絲) 0.6 Kg						
2月24日 星期四	五穀飯	<b>薑汁豬柳</b>	<b>客家小炒</b>	<b>炒大白菜</b>	<b>玉米蛋花湯</b>		醣類： 85 g 脂肪： 30.5 g 蛋白質： 37 g 熱量： 762.5大卡
餐數		豬柳*溫1.2*1.2 50 Kg	豆干(切片*榮洲) 35 Kg	大白菜(切片) 61 Kg	玉米粒 13 Kg		
771		洋蔥(切粗絲) 20 Kg	芹菜(去葉) 10 Kg	紅蘿蔔(切絲) 2 Kg	洗選蛋(KG)QR坤展 10 Kg		
		紅蘿蔔(切絲) 3 Kg	前腿肉絲*溫體 8 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	青蔥 0.6 Kg		
		味醂(1.8L) 2 桶	紅蘿蔔(切片) 6 Kg				
		蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	乾魷魚(切絲) 1 Kg				
	薑汁(600ml) 2 罐	乾蝦仁 0.3 Kg	青蔥 0.6 Kg				
	薑(切泥) 1.2 Kg		白芝麻 0.4 Kg				
2月25日 星期五	糙米飯(五年級不用餐) CC葷CC素	<b>泰式雞丁</b>	<b>洋芋三絲</b>	<b>炒菠菜</b>	<b>鮮菇肉絲湯</b>		醣類： 90 g 脂肪： 24 g 蛋白質： 29.3 g 熱量： 693.2大卡
餐數		骨髓丁(卜蜂*冷藏) 60 Kg	洋芋(切絲) 29 Kg	菠菜(切段) 54 Kg	金針菇 13 Kg		
678		洋蔥(切粗絲) 13 Kg	豬柳*溫1.2*1.2 7 Kg	紅蘿蔔(切絲) 2 Kg	前腿肉絲*溫體 5 Kg		
		蕃茄 6 Kg	秀珍菇 6 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	紅蘿蔔(切絲) 5 Kg		
		福泰泰式酸甜醬 4 罐	紅蘿蔔(切絲) 3 Kg		木耳(切絲) 3 Kg		
		蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	木耳(切絲) 2 Kg		薑(切絲0.6K*包) 1 包		
	檸檬汁(500ml) 2 瓶	毛豆仁CAS 1 Kg					
	九層塔 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: 2022/2/17

午餐秘書:

輔導主任:

校長: