

J09 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第2學期第4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
月 日 星期 一							醣類： #VALUE! 脂肪： #VALUE! 蛋白質： #VALUE! 熱量： #VALUE!
餐數							
3 月 1 日 星期 二	糙米飯	<b>紅燒獅子頭</b> 獅子頭(裕興*粒)(加) 771 粒 大白菜(切片) 40 Kg 獅子頭(裕興*粒)備品 30 粒 紅蘿蔔(切絲) 3 Kg 木耳(切絲) 2 Kg 青蔥 2 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包	<b>雙絲炒蛋</b> 洗選蛋(KG)QR坤展 47 Kg 洋蔥(切絲) 24 Kg 紅蘿蔔(切絲) 8 Kg 青蔥 1 Kg	<b>有機青江菜</b> 有機青江菜(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	<b>古早味雞湯</b> 鮮筍(切片) 26 Kg 雞肉(骨腿丁)Q切大一點 15 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包 香菜 0.5 Kg		醣類： 105.5 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 26.7 g 熱量： 713.3大卡
3 月 2 日 星期 三	義大利麵(鐵板麵3K*48)	<b>義大利肉醬麵</b> 粗絞肉*溫體 34 Kg 洋蔥(中丁) 17 Kg 玉米粒 15 Kg 三色丁CAS 12 Kg 黑胡椒醬(台閩3K) 2 桶 蕃茄醬(可果美3K*塑膠) 1 罐 蘑菇醬(台閩3K) 1 桶	<b>奶酥餐包</b> 奶酥餐包(個) 771 個 奶酥餐包(個)備品 30 個	<b>炒青花菜</b> 青花菜冷凍CAS 64 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	<b>海芽湯</b> 乾海芽 1 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包		醣類： 81.5 g 脂肪： 15.5 g 蛋白質： 20.3 g 熱量： 546.7大卡
3 月 3 日 星期 四	五穀飯	<b>咖哩肉丁</b> 前腿肉丁*溫體 25 Kg 前腿帶皮肉丁*溫體 23 Kg 洋芋(中丁)手切 20 Kg 洋蔥(切片) 6 Kg 紅蘿蔔(中丁)手切 5 Kg 咖哩粉(小磨坊600g) 2 盒 蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包	<b>西芹炒豆干</b> 西洋芹菜(去頭去葉) 26 Kg 豆干(切片*榮洲) 23 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	<b>炒大白菜</b> 大白菜(切片) 62 Kg 木耳(切絲) 2 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包 乾蝦仁 0.3 Kg	<b>牛蒡肉絲湯</b> 牛蒡(切片) 12 Kg 秀珍菇 5 Kg 前腿肉絲*溫體 5 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包		醣類： 88 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 31.9 g 熱量： 713.6大卡
3 月 4 日 星期 五	糙米飯	<b>蔥爆雞丁</b> 骨腿丁(卜蜂*冷藏) 66 Kg 洋蔥(大丁) 21 Kg 紅蘿蔔(中丁)手切 2 Kg 蒜仁(0.6K*包) 2 包 青蔥 1 Kg 薑(切片0.6K*包) 1 包	<b>日式油煮</b> 白蘿蔔(中丁)手切 40 Kg 杏鮑菇(頭切中丁) 10 Kg 前腿肉片*溫體 9 Kg 紅蘿蔔(中丁)手切 6 Kg 柴魚片(600g) 1 包 蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包	<b>蒜香高麗菜</b> 高麗菜(切片) 61 Kg 紅蘿蔔(切片) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包 乾蝦皮 0.3 Kg	<b>冬瓜蛤蠣湯</b> 冬瓜(中丁)冠 30 Kg 蛤蠣(Q) 9 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包		醣類： 86 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 28.3 g 熱量： 668.7大卡
餐數	771						

豬肉來源:台灣

冠成食品工廠

電話: 04-8326577 傳真: 04-8376766 製表日: 2022/2/25

午餐秘書:

輔導主任:

校長: