

J09 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第2學期第12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
4月25日 星期一	糙米飯	三杯肉片 前腿肉片*溫體 50 Kg 杏鮑菇(頭切中丁) 18 Kg 紅蘿蔔(中丁) 3 Kg 蒜仁(0.6K*包) 1 包 薑(切片0.6K*包) 1 包 九層塔 0.6 Kg 青蔥 0.5 Kg	洋蔥培根 洋蔥(切絲) 41 Kg 豆芽菜 10 Kg 花胡瓜(切絲) 8 Kg 淨谷辟培根CAS(3K*包) 4 包	炒蘿蔓 蘿蔓(切段) 61 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	豆薯豚骨湯 豆薯(中丁) 25 Kg 小排骨*溫體3*3 8 Kg 紅蘿蔔 2 Kg 香菜 0.5 Kg		醣類： 86 g 脂肪： 24 g 蛋白質： 29 g 熱量： 676大卡
4月26日 星期二	糙米飯	椒鹽魚柳條(*2 風味魚塊(PC)*海寶 1542 PC 風味魚塊(PC)備品*海寶 100 PC	紅綠燈炒蛋 洗選蛋(KG)QR坤展 46 Kg 玉米粒 15 Kg 花胡瓜(小丁) 12 Kg 紅蘿蔔(小丁) 3 Kg	炒青江菜 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	牛蒡雞湯 雞肉(雞胸丁) 12 Kg 牛蒡(切片) 10 Kg 秀珍菇 3 Kg 薑(切片0.6K*包) 1 包		醣類： 90.5 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 32 g 熱量： 724大卡
4月27日 星期三	羹麵(白油麵1.5K)	肉羹麵 大白菜(切絲) 28 Kg 豬柳*溫1.2*1.2 21 Kg 洗選蛋(KG)QR坤展 10 Kg 脆筍絲 10 Kg 金針菇 6 Kg 魚羹 6 Kg	肉羹麵1 木耳(切絲) 3 Kg 紅蘿蔔(切絲) 3 Kg 沙茶醬(牛*3K) 1 桶 芹菜 0.6 Kg 香菜 0.6 Kg 乾香菇(切絲) 0.5 Kg	炒青花菜 青花菜冷凍CAS 64 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包 紅蔥碎 1.2 Kg	椰子餐包 椰子餐包(個) 771 個 椰子餐包(個)備 30 個		醣類： 79.5 g 脂肪： 12 g 蛋白質： 18.1 g 熱量： 498.4大卡
4月28日 星期四	五穀飯	茄汁雞丁 雞肉(骨腿丁*卜蜂) 69 Kg 洋蔥(中丁) 15 Kg 三色丁CAS 6 Kg 蕃茄醬(可果美3K*塑膠) 2 罐 蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包 薑(切片0.6K*包) 1 包	竹筍炒肉絲 鮮筍(切絲) 42 Kg 豬柳*溫1.2*1.2 8 Kg 美白菇 6 Kg 木耳(切絲) 3 Kg 紅蘿蔔(切絲) 3 Kg	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜(切段) 61 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	冬瓜蛤蜊湯 冬瓜(中丁)冠 30 Kg 蛤蜊(Q) 9 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包		醣類： 84.5 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 28 g 熱量： 661.5大卡
4月29日 星期五	糙米飯	羅宋燒肉 前腿帶皮肉丁*溫體 25 Kg 前腿肉丁*溫體 22 Kg 洋芋(中丁) 15 Kg 蕃茄(去蒂) 9 Kg 洋蔥(中丁) 6 Kg 蒜仁(0.6K*包) 2 包 青蔥 0.6 Kg	西芹炒黑輪 西洋芹菜(去頭去葉) 24 Kg 小黑輪條(KG) 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	蒜香油菜 油菜(切段) 61 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	红豆地瓜湯(紅豆提前 地瓜(中丁) 20 Kg 紅豆 12 Kg 二砂糖(台糖1Kg*20包) 1 箱		醣類： 112.5 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 27.4 g 熱量： 744.1大卡

豬肉來源:台灣

冠成食品工廠

電話: 04-8326577 傳真: 04-8376780 製表日: 2022/4/22

營養師: 呂世樹

午餐秘書:

輔導主任:

校長: