

G15 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第2學期第18週午餐菜單設計(華

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
6月6日星期一	糙米飯	山藥燒肉	蜜汁黑豆干	炒蚵白菜	紫菜蛋花湯		醣類： 81 g 脂肪： 32.5 g 蛋白質： 39.8 g 熱量： 775.7大卡
餐數130		山藥(大丁)冠 4 Kg 前腿肉丁*溫體 4 Kg 前腿帶皮肉丁*溫體 4 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.5 Kg 青蔥 0.2 Kg 蒜仁 0.1 Kg 薑(切片) 0.1 Kg	黑豆干(切9丁*榮洲) 9 Kg 甜麵醬(230g*罐) 2 罐 豆瓣醬(450g*哈哈) 1 罐 滷包 1 包 毛豆仁CAS 0.5 Kg 紅蘿蔔(小丁) 0.5 Kg 青蔥 0.1Kg,蒜仁(切碎) 0.1Kg	蚵白菜(切段) 10 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	洗選蛋(KG)QR坤展 2.5 Kg 乾海芽 0.2 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg		
6月7日星期二	糙米飯	樹子蒸魚	南瓜滑蛋	蒜香青花菜	牛蒡雞湯		醣類： 90 g 脂肪： 30.5 g 蛋白質： 35.5 g 熱量： 776.5大卡
餐數130		水鯊魚片(片) 130 片 水鯊魚片(備品) 10 片 豆腐(不切4.3K*榮) 1 盤 破朴子(650g*玻) 1 罐 蔴瓜(380g*罐)(醃) 1 罐 薑汁(600ml) 1 罐 蒜仁(切) 0.1Kg,薑(切絲) 0.1Kg,青蔥 0.2Kg	洗選蛋(KG)QR坤展 7.5 Kg 南瓜(去皮切絲) 3 Kg 紅蘿蔔(切絲) 1 Kg 木耳(切絲) 0.5 Kg 青蔥 0.1 Kg	青花菜冷凍CAS 11 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 紫米 0.3 Kg 燕麥 0.3 Kg 蕎麥 0.3 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	牛蒡(切片) 2 Kg 雞肉(雞胸丁) 2 Kg 秀珍菇 0.5 Kg 薑(切片) 0.1 Kg		
6月8日星期三	米粉湯(米粉5K)	古早味米粉湯	鮮奶饅頭	韭香銀芽	大貢丸		醣類： 74.5 g 脂肪： 18.5 g 蛋白質： 20.9 g 熱量： 548.1大卡
餐數130		高麗菜(切片) 6 Kg 前腿肉絲*溫體 4 Kg 芋頭(切片) 3 Kg 油蔥酥(150g) 1 包 紅蘿蔔(切絲) 1 Kg 青蔥 0.2 Kg 紅蔥頭 0.1Kg,油蔥酥(150g) 0.1Kg,青蔥 0.1Kg	鮮奶饅頭(65g) 130 粒 鮮奶饅頭(65g)備品 5 粒	豆芽菜 10 Kg 韭菜(切段) 0.5 Kg 木耳(切絲) 0.3 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 蒜仁(切碎) 0.1 Kg	大貢丸(粒*裕興) 130 粒 大貢丸(粒*裕興)備品 5 粒		
6月9日星期四	五穀飯	三杯雞丁	彩頭什錦	有機青油菜	綠豆地瓜湯		醣類： 102 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 31.6 g 熱量： 727.9大卡
餐數130		雞肉(骨腿丁*卜蜂) 12 Kg 杏鮑菇(頭切中丁) 2 Kg 青蔥 0.2 Kg 蒜仁 0.2 Kg 九層塔 0.1 Kg 紅辣椒 0.1 Kg 薑(切片) 0.1 Kg	白蘿蔔(切粗絲) 6 Kg 鴿蛋(鴨鵝蛋)Q 2 Kg 秀珍菇 1 Kg 前腿肉絲*溫體 1 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0.6 Kg 木耳(切絲) 0.2 Kg 芹菜(切塊) 0.2Kg,香菜 0.1Kg	有機青油菜(切段) 10 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	二砂糖(台糖1Kg) 3 包 地瓜(中丁) 2.5 Kg 綠豆 2.5 Kg		
6月10日星期五	糙米飯	檸檬雞翅	麻婆豆腐	炒蘿蔓	竹筍排骨湯		醣類： 81.5 g 脂肪： 32.5 g 蛋白質： 37.2 g 熱量： 767.3大卡
餐數130		強匠燒烤檸檬雞翅W7(備品) 20 PC 強匠燒烤檸檬雞翅(W7*30入) 4 包	豆腐(不切4.3K*榮) 2 盤 粗絞肉*溫體 1.5 Kg 毛豆仁CAS 1 Kg 洋蔥(中丁) 1 Kg 紅蘿蔔(小丁) 0.8 Kg 青蔥 0.2 Kg	蘿蔓(切段) 10 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 蒜仁(切碎) 0.2 Kg	鮮筍(切片) 5 Kg 小排骨*溫體3*3 1.2 Kg		

豬肉來源:台灣

冠成食品工廠

電話：04-8326577 傳真：04-8376780

製表日：2022/6/2

營養師：呂世樹

午餐秘書：

輔導主任：

校長：