

D23 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第2學期第4週菜單設計(筆

菜單組成(單位:g)及 材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
3月6日 星期一	糙米飯	古早味肉燥	小魚乾花生	五福臨門	蒜炒青江菜	冬瓜魚丸湯		醣類： 94.3 g
		粗絞肉*溫體 14 Kg	豆干(切丁*榮洲) 19 Kg	玉米粒 15 Kg	青江菜(切段) 30 Kg	冬瓜(中丁)冠 16 Kg		蛋白質： 42.7 g
		帶皮粗絞肉*溫體 12 Kg	小魚乾 3 Kg	粗絞肉*溫體 3 Kg	紅蘿蔔(切絲) 2 Kg	虱目小魚丸(Q) 3 Kg		脂肪： 32.5 g
		洋蔥(中丁) 8 Kg	油花生 3 Kg	鴻喜菇 3 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包	蕪(切絲0.6K*包) 1 包		熱量： 845大卡
		碎瓜(醃) 4 Kg	青蔥 0.6 Kg	毛豆仁CAS 2 Kg				
		油蔥酥(600g) 1 包		紅蘿蔔(小丁) 2 Kg				
紅蔥碎 0.6 Kg		青蔥 0.6 Kg						
青蔥 0.3 Kg								
餐數	417							
3月7日 星期二	糙米飯	樹子蒸魚	白菜什錦	洋蔥炒蛋	炒高麗菜	豆薯排骨湯		醣類： 91.4 g
		水鯊魚片(片) 845 片	大白菜(切片) 30 Kg	洗選蛋(KG) 47 Kg	高麗菜(切片) 60 Kg	豆薯(中丁) 25 Kg		蛋白質： 36.5 g
		水鯊魚片(備品) 30 片	白蘿蔔(切粗絲) 18 Kg	洋蔥(切絲) 26 Kg	木耳(切絲) 2 Kg	小排骨*溫體 8 Kg		脂肪： 33.4 g
		豆腐(不切4.3K*榮) 4 盤	前腿豬柳*溫體 15 Kg	紅蘿蔔(切絲) 8 Kg	紅蘿蔔(切絲) 2 Kg	紅蘿蔔(中丁) 2 Kg		熱量： 820大卡
		蔴瓜(KG)(醃) 3 Kg	美白菇 6 Kg	青蔥 0.6 Kg	紫米 2 Kg	香菜 0.6 Kg		
		蕪(切絲0.6K*包) 3 包	木耳(切絲) 3 Kg		蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包			
青蔥 1 Kg	紅蘿蔔 3 Kg		燕麥 2 Kg					
破朴子(3K) 1 桶	蒜仁(切末) 1 Kg		蕎麥 2 Kg					
蒜仁(切泥)1Kg,醬汁(600ml)1罐	蕪(切片) 1 Kg		乾蝦仁 0.3 Kg					
餐數	845							
3月8日 星期三	炒飯	香鬆肉燥炒飯	香鬆肉燥炒飯I	滷大貢丸	炒有機小松菜	蘿蔔貢丸湯		醣類： 94.3 g
		高麗菜(切粗絲) 25 Kg	油蔥酥(600g) 3 包	大貢丸(粒*裕興) 875 粒	有機小松菜(切段) 60 Kg	白蘿蔔(中丁)手切 32 Kg		蛋白質： 30.7 g
		洗選蛋(KG)QR坤展 18 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 3 包	滷包 8 包	紅蘿蔔(切絲) 2 Kg	珍珠貢丸(加)國產 9 Kg		脂肪： 30.5 g
		粗絞肉*溫體 15 Kg	青蔥 0.6 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	香菜 0.5 Kg		熱量： 779大卡
		三色丁CAS 8 Kg		八角粒 0.3 Kg				
		肉鬆(3K*桶) 6 桶		甘草片(KG) 0.3 Kg				
玉米粒(2.1K*牛) 5 罐								
餐數	845							
3月9日 星期四	五穀飯	照燒雞丁	紅燒豆腐	洋芋三絲	蒜炒蚵白菜	牛蒡雞湯		醣類： 93.0 g
		骨髓丁(卜蜂*冷藏) 69 Kg	豆腐(不切4.3K*榮) 15 盤	洋芋(切絲) 36 Kg	蚵白菜(切段) 60 Kg	雞肉(雞胸切丁) 13 Kg		蛋白質： 37.9 g
		洋蔥(大丁) 23 Kg	粗絞肉*溫體 6 Kg	豬柳*溫1.2*1.2 9 Kg	紅蘿蔔(切絲) 2 Kg	牛蒡(切片) 10 Kg		脂肪： 32.3 g
		紅蘿蔔(中丁)手切 2 Kg	三色丁CAS 5 Kg	秀珍菇 8 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	秀珍菇 3 Kg		熱量： 813大卡
		蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	青蔥 1 Kg	紅蘿蔔(切絲) 3 Kg		蕪(切片0.6K*包) 1 包		
		青蔥 1 Kg		木耳(切絲) 2 Kg				
照燒醬(2.4K*小磨坊) 1 桶		毛豆仁CAS 1 Kg						
蕪(切片0.6K*包) 1 包								
餐數	845							
3月10日 星期五	糙米飯	冬瓜燒肉	西芹炒黑輪	結頭什錦	蒜炒油菜	玉米蛋花湯		醣類： 97.7 g
		冬瓜(中丁) 25 Kg	小黑輪條(KG) 25 Kg	結頭菜(中丁) 45 Kg	油菜(切段) 60 Kg	玉米粒 14 Kg		蛋白質： 32.2 g
		前腿肉丁*溫體 25 Kg	西洋芹菜(切片) 25 Kg	秀珍菇 4 Kg	紅蘿蔔(切絲) 2 Kg	洗選蛋(KG)QR坤展 11 Kg		脂肪： 27.7 g
		前腿帶皮肉丁*溫體 25 Kg	秀珍菇 6 Kg	金針菇 4 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	青蔥 0.6 Kg		熱量： 773大卡
		紅蘿蔔(中丁)手切 3 Kg	紅蘿蔔(切片) 3 Kg	源鴻億魚羹3K/包CAS 4 包				
		青蔥 1 Kg	木耳(切絲) 2 Kg	木耳(切絲) 2 Kg				
蔴瓜(3K*桶)(醃) 1 桶	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	紅蘿蔔(切絲) 2 Kg						
蒜仁(切片) 0.6 Kg								
蕪(切片) 0.6 Kg								
餐數	845							

午餐秘書:

午餐秘書 蕭嘉樺

輔導主任:

輔導主任 蕭世旺

校長

校長 吳明德