

D23 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第2學期第7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27日 星期一	糙米飯	蒜炒鹹豬肉 42 Kg	冬瓜什錦 35 Kg	竹筍炒肉絲 40 Kg	蒜炒青江菜 52 Kg	玉米濃湯		醣類： 105.2 g 蛋白質： 31.2 g 脂肪： 28.3 g 熱量： 805大卡
3月28日 星期二	糙米飯	鹹豬肉片 21 Kg 前腿帶皮肉丁*溫體 21 Kg 洋芋(中丁) 12 Kg 蕃茄(去蒂) 8 Kg 洋蔥(中丁) 6 Kg 蒜仁(切碎) 1 Kg 青蔥 0.5 Kg	如記小黑輪條(KG)CAS 21 Kg 西洋芹菜(去頭去葉) 18 Kg 秀珍菇 6 Kg 紅蘿蔔(切片) 3 Kg 木耳(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎) 1 Kg	油豆腐(切丁*) 35 Kg 彩椒(切片) 14 Kg 花胡瓜 8 Kg 木耳(切片) 1.5 Kg 青蔥 1 Kg	高麗菜(切片) 52 Kg 紫米 2 Kg 燕麥 2 Kg 蕎麥 2 Kg 木耳(切絲) 1.5 Kg 紅蘿蔔(切絲) 1.5 Kg 蒜仁(切碎) 1 Kg 乾蝦仁 0.3 Kg	玉米粒 12 Kg 洗選蛋(KG) 5 Kg 津谷火腿丁CAS(KG) 3 Kg 玉米濃湯粉(KG) 2.5 Kg 玉米醬(3K*牛) 2 桶		醣類： 112.2 g 蛋白質： 37.8 g 脂肪： 30.7 g 熱量： 877大卡
3月29日 星期三	義大利麵(鐵板麵3K*8)	義大利肉醬麵 35 Kg 洋蔥(中丁) 21 Kg 玉米粒 16 Kg 三色丁CAS 12 Kg 黑胡椒醬(台閩3K) 2 桶 蕃茄醬(可果美3K*型種) 1 罐 蘑菇醬(台閩3K) 1 桶	福州丸(粒) 875 粒 滷包 8 包 藥袋(中*PC) 3 PC 蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包 八角粒 0.3 Kg 甘草片(KG) 0.3 Kg	菠蘿餐包(個) 877 個	炒有機小松菜 60 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	紫菜蛋花湯 洗選蛋(KG) 14 Kg 乾海芽 1 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包		醣類： 108.6 g 蛋白質： 27.3 g 脂肪： 17.6 g 熱量： 703大卡
3月30日 星期四	五穀飯	高麗菜(切片) 35 Kg 生鮮鮭魚圈(1K*包) 30 包 玉米圈CAS 12 Kg 紅蘿蔔(切片) 3 Kg 烤肉醬(憶霖3K) 2 桶 九層塔 0.6 Kg 蒜仁(切碎) 0.6 Kg	白綠花椰炒培根 20 Kg 白花菜(切) 15 Kg 青花菜(切) 15 Kg 津谷碎培根CAS(3K*包) 3 包 紅蘿蔔(切絲) 3 Kg	洋芋(切絲) 35 Kg 豬柳*溫1.2*1.2 8 Kg 秀珍菇 6 Kg 紅蘿蔔(切絲) 3 Kg 木耳(切絲) 2 Kg 毛豆仁CAS 1 Kg	蒜炒蚵白菜 60 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	冬瓜蛤蠣湯 冬瓜(中丁)冠 30 Kg 蛤蠣(Q) 9 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包		醣類： 98.8 g 蛋白質： 26.3 g 脂肪： 28.1 g 熱量： 752大卡
3月31日 星期五	糙米飯(3.4年級不吃)	照燒雞丁 69 Kg 洋蔥(大丁) 23 Kg 紅蘿蔔(中丁)手切 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包 青蔥 1 Kg 照燒醬(2.4k*小磨坊) 1 桶 薑(切片0.6K*包) 1 包	高麗菜(切片) 25 Kg 冬粉 9 Kg 粗絞肉*溫體 6 Kg 木耳(切絲) 2 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包	鍋貼(*2) 1750 粒	蒜炒大陸妹 60 Kg 大陸妹(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	綠豆芋圓甜湯 二砂糖(台糖1Kg) 20 包 地瓜圓(600g*包) 15 包 芋圓(600g*包) 15 包 綠豆 15 Kg		醣類： 170.9 g 蛋白質： 37.9 g 脂肪： 28.3 g 熱量： 1096大卡

冠成食品工廠 電話：04-8326577 傳真：04-8376760

*本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

午餐秘書：

輔導主任：

午餐蕭嘉樺
秘書

輔導蕭世旺
主任

校長：

校長吳明德