

D23 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第2學期第8週菜單設計(葷)

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
								醣類： 蛋白質： 脂肪： 熱量：
								醣類： 蛋白質： 脂肪： 熱量：
								醣類： 蛋白質： 脂肪： 熱量：
4月6日 星期四 餐數 845	五穀飯	蔥燒烏魚 烏魚片(6/7*片) 845片 烏魚片(6/7*片)備 20片 脆筍絲(醃) 6 Kg 青蔥 3 Kg 蔭冬瓜(3K) 2 桶 薑(切絲0.6K*包) 2包 紅辣椒 0.6 Kg	洋芋三絲 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	白菜什錦 大白菜(切片) 30 Kg 白蘿蔔(切粗絲) 18 Kg 前腿豬柳*溫體 15 Kg 美白菇 6 Kg 木耳(切絲) 3 Kg 紅蘿蔔 3 Kg 蒜仁(切末) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg	炒有機小松菜 有機小松菜(切段) 60 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2包	豆薯排骨湯 豆薯(中丁) 26 Kg 小排骨*溫體 7 Kg 紅蘿蔔(中丁) 2 Kg 香菜 0.6 Kg		醣類： 蛋白質： 脂肪： 熱量： 93.0 g 32.6 g 28.0 g 760大卡
4月7日 星期五 餐數 845	糙米飯	冬瓜燒肉 冬瓜(中丁) 25 Kg 前腿肉丁*溫體 25 Kg 前腿帶皮肉丁*溫體 25 Kg 紅蘿蔔(中丁)手切 3 Kg 青蔥 1 Kg 蔭瓜(3K*桶)(醃) 1 桶 蒜仁(切片) 0.6 Kg 薑(切片) 0.6 Kg	紅燒豆腐 豆腐(不切4.3K*菜) 15 盤 粗絞肉*溫體 6 Kg 三色丁CAS 5 Kg 青蔥 1 Kg	扁蒲什錦 扁蒲(切片) 45 Kg 豬柳*溫1.2*1.2 9 Kg 秀珍菇 6 Kg 金針菇 6 Kg 木耳(切絲) 3 Kg 紅蘿蔔(切絲) 3 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 1包	蒜炒大陸妹 大陸妹(切段) 60 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2包	玉米蛋花湯 玉米粒 14 Kg 洗選蛋(KG) 10 Kg 青蔥 0.6 Kg		醣類： 蛋白質： 脂肪： 熱量： 89.8 g 36.3 g 33.8 g 809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：

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