

D23 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第2學期第9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
4月10日	糙米飯	紅燒獅子頭	冬瓜什錦	桂竹筍炒肉絲	蒜炒青江菜	結頭菜肉絲湯		醣類: 103.8 g 蛋白質: 24.0 g 脂肪: 21.4 g 熱量: 706大卡
餐數	845	獅子頭(裕興*粒)(加) 845 粒 大白菜(切片) 42 Kg 獅子頭(裕興*粒)備品 30 粒 紅蘿蔔(切絲) 3 Kg 木耳(切絲) 2 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包 青蔥 0.6 Kg	冬瓜(中丁) 45 Kg 虱目魚羹(Q) 12 Kg 秀珍菇 6 Kg 金針菇 6 Kg 木耳(切絲) 2 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg	熟桂竹筍(KG)切段 52.47 Kg 前腿肉絲*溫體 13.12 Kg 紅蘿蔔(切絲) 6.6 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包 青蔥 0.66 Kg 紅辣椒 0.33 Kg	青江菜(切段) 60 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎) 1 Kg	結頭菜(中丁) 32 Kg 前腿肉絲*溫體 6 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包 芹菜(切珠) 0.6 Kg		
4月11日	糙米飯	海結燒肉	白菜滷	螞蟻上樹	炒高麗菜	竹筍排骨湯		醣類: 99.7 g 蛋白質: 33.5 g 脂肪: 30.4 g 熱量: 812大卡
餐數	845	前腿肉丁*溫體 27 Kg 白蘿蔔(中丁) 25 Kg 前腿帶皮肉丁*溫體 25 Kg 海帶結 7 Kg 紅蘿蔔(中丁) 6 Kg 蒜仁(0.6K*包) 2 包 薑(切片0.6K*包) 1 包 青蔥 0.6 Kg	大白菜(切片) 52.5 Kg 前腿肉絲*溫體 8.75 Kg 金針菇 6.6 Kg 紅蘿蔔(切絲) 3.3 Kg 木耳(切絲) 2.2 Kg 豆皮(1.8K*非基) 1 袋 青蔥 0.66 Kg	高麗菜(切片) 28 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	高麗菜(切片) 60 Kg 紫米 2 Kg 燕麥 2 Kg 蕎麥 2 Kg 木耳(切絲) 1 Kg 紅蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜仁(切碎) 1 Kg 乾蝦仁 0.3 Kg	鮮筍(切片) 30 Kg 小排骨*溫體 7 Kg		
4月12日	炒飯	香鬆肉燥炒飯	菠蘿餐包	香Q滷蛋	蒜炒小白菜	魚丸豆腐湯		醣類: 127.5 g 蛋白質: 40.3 g 脂肪: 31.1 g 熱量: 955大卡
餐數	845	肉鬆(1斤裝) 35 包 高麗菜(切粗絲) 33 Kg 粗絞肉*溫體 15 Kg 洗選蛋(KG) 10 Kg 三色丁CAS 8 Kg 玉米粒(2.1K*牛) 5 罐 油蔥酥(600g) 3 包	菠蘿餐包(個) 875 個	滷蛋(個) 845 個 滷蛋(備品) 30 個 黑胡椒醬(台閩3K) 2 桶 蕃茄醬(可果美3.3K) 2 罐	小白菜(切段) 60 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	虱目小魚丸(Q) 9 Kg 豆腐(小丁4.3K*榮) 6 盤 薑(切絲0.6K*包) 1 包 香菜 0.6 Kg		
4月13日	五穀飯	蔥燒魷魚	西芹炒黑輪	彩頭什錦	炒有機小松菜	黃瓜排骨湯		醣類: 95.8 g 蛋白質: 27.3 g 脂肪: 18.8 g 熱量: 663大卡
餐數	845	高麗菜(切片) 35 Kg 新鮮魷魚圈(1K*包) 30 包 洋蔥(切絲) 15 Kg 青蔥 3 Kg 薑(切絲0.6K*包) 2 包 紅辣椒 0.6 Kg	西洋芹菜(去頭去葉) 25 Kg 小黑輪條(KG) 21 Kg 秀珍菇 9 Kg 紅蘿蔔(切片) 3 Kg 木耳(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	白蘿蔔(切粗絲) 40.5 Kg 水發魷魚(切絲) 10.44 Kg 金針菇 7.7 Kg 前腿肉絲*溫體 6.58 Kg 紅蘿蔔(切絲) 4.4 Kg 木耳(切絲) 1.1 Kg 芹菜(切珠) 1.05 Kg 香菜 0.63 Kg	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	大黃瓜(切片) 32 Kg 小排骨*溫體 7 Kg 芹菜(切珠) 1 Kg 薑(切片0.6K*包) 1 包		
4月14日	糙米飯	雞米花	麻婆豆腐	玉米四寶	蒜炒大陸妹	綠豆地瓜湯		醣類: 135.6 g 蛋白質: 26.2 g 脂肪: 24.6 g 熱量: 864大卡
餐數	845	雞米花(營達*KG) 60 Kg 洋蔥(切片) 15 Kg	豆腐(小丁4.3K*榮) 15 盤 粗絞肉*溫體 9 Kg 洋蔥(中丁) 5 Kg 紅蘿蔔(小丁) 5 Kg 毛豆仁CAS 2 Kg 青蔥 0.6 Kg	玉米粒 38 Kg 粗絞肉*溫體 6 Kg 芋頭(小丁) 5 Kg 紅蘿蔔(小丁) 5 Kg 毛豆仁CAS 3 Kg 青蔥 0.6 Kg	大陸妹(切段) 60 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	地瓜(中丁) 15 Kg 綠豆 15 Kg 二砂糖(台糖1Kg*20包) 1 箱		

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:

午餐蕭嘉樺
秘書

輔導主任:

輔導蕭世旺
主任蕭世旺

校長:

校長吳明德