D23 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第2學期第11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
4月24日星期一	糙米飯	檸檬翅小腿(*2	玉米四寶	螞蟻上樹	蒜炒青江菜	冬瓜蛤蠣湯		醣類：101.9 g
		強匠檸檬翅小腿(PC) 1690 PC	玉米粒 36 Kg	高麗菜(切片) 26 Kg	青江菜(切段) 60 Kg	冬瓜(中丁)冠 30 Kg		蛋白質：121.3 g
		強匠檸檬翅小腿(PC)備 60 PC	芋頭(小丁) 13 Kg	冬粉 9 Kg	紅蘿蔔(切絲) 2 Kg	蛤蠣(Q) 9 Kg		脂肪：124.6 g
			紅蘿蔔(小丁) 5 Kg	粗絞肉*溫體 7 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	薑(切絲0.6K*包) 1 包		熱量：2047大卡
餐數 845			粗絞肉*溫體 5 Kg	木耳(切絲) 2 Kg				
			毛豆仁CAS 3 Kg	紅蘿蔔(切絲) 2 Kg				
			青蔥 0.5 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包				
4月25日星期二	糙米飯	三杯魷魚圈	菜脯炒蛋	扁蒲什錦	蒜炒大陸妹	牛蒡雞湯		醣類：96.6 g
		高麗菜(切片) 35 Kg	洗選蛋(KG) 40 Kg	扁蒲(切片) 45 Kg	大陸妹(切段) 60 Kg	雞肉(骨腿丁*卜蜂) 9.13 Kg		蛋白質：29.2 g
		生鮮魷魚圈(1K*包) 30 包	碎脯(醃) 25 Kg	豬柳*溫1.2*1.2 9 Kg	紅蘿蔔(切絲) 2 Kg	牛蒡(切片) 7.99 Kg		脂肪：28.5 g
		玉米圈CAS 12 Kg	三色丁 15 Kg	秀珍菇 6 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	秀珍菇 3.42 Kg		熱量：763大卡
		紅蘿蔔(切片) 3 Kg	青蔥 0.6 Kg	金針菇 6 Kg		薑(切片0.6K*包) 2 包		
		烤肉醬(憶霖3K) 2 桶	蒜仁(切碎) 0.6 Kg	木耳(切絲) 2 Kg				
餐數 845		九層塔 0.6 Kg		紅蘿蔔(切絲) 2 Kg				
		蒜仁(切碎) 0.6 Kg		蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包				
4月26日星期三	酸辣湯麵(白油麵144K)	大四角油豆腐	高麗菜捲	可頌麵包	蒜炒小白菜	酸辣湯		醣類：108.3 g
		油豆腐(大四角42g)PC 845 PC	高麗菜捲(60g*條) 845 條	小可頌(個) 845 個	小白菜(切段) 60 Kg	豬血(切丁) 10 Kg		蛋白質：26.2 g
		油豆腐(大四角42g)備PC 30 PC	高麗菜捲(60g*條)備品 30 條	小可頌(個*備品) 30 個	紅蘿蔔(切絲) 2 Kg	洗選蛋(KG)QR 7 Kg		脂肪：27.7 g
		滷包 8 包	油蔥酥(600g) 2 包		蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	鮮筍(切絲) 7 Kg		熱量：778大卡
		藥袋(中*PC) 3 PC	香菜 1 Kg			豆腐(小丁4.3K*箱) 5 盤		
		蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包	紅蔥碎 0.6 Kg			酸菜(切絲)(醃) 5 Kg		
餐數 845		八角粒 0.3 Kg				紅蘿蔔(切絲) 4 Kg		
		甘草片(KG) 0.3 Kg				木耳(切絲) 2 Kg		
						香菜 0.6 Kg		
4月27日星期四	五穀飯	三杯雞丁	紅燒豆腐	白菜滷	炒有機小松菜	味噌紫菜湯		醣類：87.2 g
		骨腿丁(卜蜂*冷藏) 69 Kg	豆腐(不切4.3K*箱) 15 盤	大白菜(切片) 52 Kg	有機小松菜(切段 60 Kg	味噌(3K) 4 盒		蛋白質：37.2 g
		杏鮑菇 12 Kg	粗絞肉*溫體 6 Kg	前腿肉絲*溫體 8 Kg	紅蘿蔔(切絲) 2 Kg	乾海芽 1.57 Kg		脂肪：30.3 g
		蒜仁(0.6K*包) 2 包	三色丁CAS 5 Kg	金針菇 6 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	薑(切絲0.6K*包) 1 包		熱量：769大卡
		青蔥 1 Kg	青蔥 1 Kg	紅蘿蔔(切絲) 3 Kg				
		薑(切片0.6K*包) 1 包		木耳(切絲) 2 Kg				
餐數 845		九層塔 0.6 Kg		豆皮(1.8K*非基) 1 袋				
		紅辣椒 0.6 Kg		青蔥 0.6 Kg				
				乾香菇(切絲0.3Kg,乾蝦仁0.3Kg				
4月28日星期五	糙米飯	山藥燒肉	青白花椰菜炒培根	洋蔥干片	炒高麗菜	冬瓜仙草甜湯		醣類：134.4 g
		前腿肉丁*溫體 27 Kg	豆芽菜 20 Kg	洋蔥(切片) 33 Kg	高麗菜(切片) 60 Kg	冬瓜塊 20 塊		蛋白質：34.0 g
		山藥(大丁)冠 25 Kg	白花菜(切) 15 Kg	豆干(切片* 25 Kg	木耳(切絲) 2 Kg	仙草凍(5K*箱洲) 16 包		脂肪：33.2 g
		前腿帶皮肉丁*溫體 25 Kg	青花菜(切) 15 Kg	花胡瓜(切片) 6 Kg	紅蘿蔔(切絲) 2 Kg	二砂糖(台糖1Kg) 15 包		熱量：973大卡
		紅蘿蔔(中丁) 3 Kg	津谷碎培根CAS(3K*包) 3 包	紅蘿蔔(切片) 2 Kg	紫米 2 Kg			
		青蔥 1 Kg	紅蘿蔔(切絲) 3 Kg	青蔥 0.5 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包			
餐數 845		蒜仁 0.5 Kg			燕麥 2 Kg			
		薑(切片) 0.5 Kg			蕎麥 2 Kg			
					乾蝦仁 0.3 Kg			

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