

D23 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第2學期第15週菜單設計(董)

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
5月22日 星期一	糙米飯	蒜頭香菇雞 雞肉(帶腿丁*卜絲) 60 Kg 洋蔥(中丁) 22 Kg 杏鮑菇(頭切中丁) 12 Kg 乾香菇 1 Kg 蒜仁 1 Kg 枸杞 0.5 Kg	西芹炒豆干 豆干(切片*榮洲) 35 Kg 西洋芹菜(去頭去葉) 22 Kg 秀珍菇 6 Kg 木耳(切絲) 2 Kg 紅蘿蔔(切片) 2 Kg 蒜仁(切碎) 1 Kg	螞蟻上樹 高麗菜(切片) 26 Kg 冬粉 9 Kg 粗絞肉*溫體 7 Kg 木耳(切絲) 2 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包	蒜炒青江菜 青江菜(切段) 60 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	竹筍排骨湯 鮮筍(切片) 30 Kg 小排骨*溫體 7 Kg		醣類: 18.8 g 蛋白質: 25.7 g 脂肪: 27.8 g 熱量: 426大卡
5月23日 星期二	糙米飯	蒜炒鹹豬肉 鹹豬肉片 48 Kg 洋蔥(切絲) 25 Kg 紅蘿蔔(切絲) 3 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包 青蔥(切珠) 0.5 Kg	龍鳳腿 龍鳳腿(40g*PC) 845 PC 龍鳳腿(40g*PC)備 30 PC	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) 2 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包	蒜香高麗菜 高麗菜(切片) 60 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 紫米 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包 燕麥 2 Kg 蕎麥 2 Kg	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔(中丁) 22 Kg 玉米(切段) 15 Kg 大骨*溫體 5 Kg 芹菜(切珠) 0.6 Kg		醣類: 18.1 g 蛋白質: 16.9 g 脂肪: 27.2 g 熱量: 381大卡
5月24日 星期三	白米飯	雞肉飯(提前送) 雞肉(雞清肉*雞柳) 60 Kg 油蔥酥(600g) 6 包 蒜頭酥(600g) 6 包 豬油*溫體 5 Kg 紅蔥碎 2 Kg 青蔥 1 Kg	鐵板豆腐 豆腐(不切4.3K*條) 15 盤 前腿肉絲*溫體 9 Kg 洋蔥(切粗絲) 8 Kg 紅蘿蔔(小丁) 3 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包 乳瑪琳(445g*罐) 1 罐 青蔥 1 Kg 黑胡椒醬(台閩3K) 1 桶	菠蘿麵包 菠蘿麵包(個) 845 個 菠蘿麵包(個)備品 30 個	炒有機空心菜 有機空心菜(切段) 60 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	金針菇肉絲湯 金針菇 18 Kg 前腿肉絲*溫體 6 Kg 冬粉 3 Kg 青蔥 0.6 Kg		醣類: 92.3 g 蛋白質: 36.0 g 脂肪: 35.5 g 熱量: 835大卡
5月25日 星期四	五穀飯	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚肚(加)(110H/箱) 875 片	菜脯炒蛋 洗選蛋(KG) 45 Kg 碎脯(醃) 25 Kg 三色丁 15 Kg 青蔥 0.6 Kg 蒜仁(切碎) 0.6 Kg	白菜什錦 大白菜(切片) 52 Kg 前腿肉絲*溫體 8 Kg 金針菇 6 Kg 紅蘿蔔(切絲) 3 Kg 木耳(切絲) 2 Kg 豆皮(1.8K*非基) 1 袋 青蔥 0.6 Kg	蒜炒小白菜 小白菜(切段) 60 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	冬瓜肉絲湯 冬瓜(中丁)冠 30 Kg 前腿肉絲*溫體 6 Kg 薑(切絲) 0.6 Kg		醣類: 10.3 g 蛋白質: 23.0 g 脂肪: 24.7 g 熱量: 352大卡
5月26日 星期五	糙米飯	瓜仔肉燥 粗絞肉*溫體 30 Kg 帶皮粗絞肉*溫體 20 Kg 洋蔥(小丁) 15 Kg 碎瓜(醃) 12 Kg 油蔥酥(600g) 2 包 青蔥 0.6 Kg 紅蔥碎 0.6 Kg	福菜筍干豆輪 筍乾(醃) 50 Kg 福菜 9 Kg 紅蘿蔔(切絲) 6 Kg 小豆輪(KG*泡水)(加) 3 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包 青蔥 0.6 Kg 紅辣椒 0.3 Kg	絲瓜芙蓉 絲瓜(切片) 40 Kg 秀珍菇 6 Kg 洗選蛋(KG) 6 Kg 紅蘿蔔(切片) 2 Kg 薑(切片) 1 Kg 乾蝦仁 0.6 Kg	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	鮮奶茶 紅茶包 20 包 二砂糖(台糖1Kg) 15 包 鮮奶(光泉家庭號) 8 瓶		醣類: 34.8 g 蛋白質: 17.2 g 脂肪: 24.5 g 熱量: 422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:

午餐蕭嘉樺  
秘書

輔導主任:

輔導蕭世旺  
主任

校長:

校長吳明德