

D23 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第2學期第17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
6月5日 星期一	糙米飯	南瓜燉肉	冬瓜什錦	竹筍炒肉絲	蒜炒青花菜	玉米濃湯		醣類: 97.3 g 蛋白質: 31.6 g 脂肪: 28.3 g 熱量: 772大卡
		前腿肉丁*溫體 32 Kg	冬瓜(中丁)冠 40 Kg	鮮筍(切絲) 45 Kg	青花菜冷凍CAS 70 Kg	玉米粒 12 Kg		
		南瓜(去皮大丁) 32 Kg	虱目魚羹(Q) 9 Kg	美白菇 6 Kg	紅蘿蔔(切絲) 2 Kg	洗選蛋(KG) 5 Kg		
		前腿帶皮肉丁*溫體 18 Kg	秀珍菇 6 Kg	豬柳*溫1.2*1.2 6 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	玉米濃湯粉(KG) 3 Kg		
		紅蘿蔔(中丁) 3 Kg	金針菇 6 Kg	紅蘿蔔(切絲) 3 Kg		津谷火腿丁CAS(KG) 3 Kg		
		蒜仁(0.6K*包) 2 包	木耳(切絲) 2 Kg	木耳(切絲) 2 Kg		玉米醬(3K*牛) 2 桶		
薑(切片0.6K*包) 2 包	紅蘿蔔(切絲) 2 Kg							
餐數		青蔥 1 Kg						
845								
6月6日 星期二	糙米飯	羅宋燒肉	西芹炒黑輪	蔥爆油腐	炒高麗菜	牛蒡雞湯	豆奶	醣類: 109.9 g 蛋白質: 44.0 g 脂肪: 39.1 g 熱量: 966大卡
		前腿肉丁*溫體 25 Kg	如記小黑輪條(KG)CAS 24 Kg	油豆腐(切丁*) 40 Kg	高麗菜(切片) 60 Kg	雞肉(骨腿丁*卜絲) 9.13 Kg		
		前腿帶皮肉丁*溫體 25 Kg	西洋芹菜(去頭去葉) 20 Kg	彩椒(切片) 15 Kg	紫米 2 Kg	牛蒡(切片) 7.99 Kg		
		洋芋(中丁) 12 Kg	秀珍菇 6.85 Kg	花胡瓜(切片) 9 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	秀珍菇 3.42 Kg		
		蕃茄(去蒂) 9 Kg	紅蘿蔔(切片) 3 Kg	粗絞肉*溫體 5 Kg	燕麥 2 Kg	薑(切片0.6K*包) 2 包		
		洋蔥(中丁) 6 Kg	木耳(切絲) 2 Kg	青蔥 0.6 Kg	蕎麥 2 Kg			
蒜仁(切碎) 1 Kg	蒜仁(切碎) 1 Kg	薑(切片) 0.3 Kg	木耳(切絲) 1 Kg					
餐數		青蔥 0.6 Kg		紅蘿蔔(切絲) 1 Kg				
845				乾蝦仁 0.3 Kg				
6月7日 星期三	義大利麵(鐵板麵3K*8)	蕃茄義大利肉醬麵	滷福州丸	杯子蛋糕	蒜炒大陸妹	紫菜蛋花湯		醣類: 91.0 g 蛋白質: 25.0 g 脂肪: 17.6 g 熱量: 620大卡
		粗絞肉*溫體 35 Kg	福州丸(粒) 875 粒	杯子蛋糕 875 個	大陸妹(切段) 60 Kg	洗選蛋(KG) 14 Kg		
		洋蔥(中丁) 21 Kg	滷包 8 包		紅蘿蔔(切絲) 2 Kg	乾海芽 1 Kg		
		玉米粒 16 Kg	藥袋(中*PC) 3 PC		蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	薑(切絲0.6K*包) 1 包		
		三色丁CAS 12 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包					
		蕃茄丁罐頭(2250g*桶) 3 桶	青蔥 0.6 Kg					
餐數		蕃茄醬(可果美3K*塑膠) 1 罐	八角粒 0.3 Kg					
845		蘑菇醬(台閩3K) 1 桶	甘草片(KG) 0.3 Kg					
6月8日 星期四	五穀飯	三杯魷魚圈	綠花椰炒培根	洋芋三絲	蒜炒小白菜	冬瓜蛤蠣湯		醣類: 95.7 g 蛋白質: 25.7 g 脂肪: 28.2 g 熱量: 738大卡
		高麗菜(切片) 35 Kg	青花菜冷凍CAS 30 Kg	洋芋(切絲) 35 Kg	小白菜(切段) 60 Kg	冬瓜(中丁)冠 30 Kg		
		生鮮魷魚圈(1K*包) 30 包	白花菜CAS 20 Kg	豬柳*溫1.2*1.2 8 Kg	紅蘿蔔(切絲) 2 Kg	蛤蠣(Q) 9 Kg		
		玉米圈CAS 12 Kg	非谷碎培根CAS(3K*包) 3 包	秀珍菇 6 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	薑(切絲0.6K*包) 1 包		
		紅蘿蔔(切片) 3 Kg	紅蘿蔔(切絲) 3 Kg	紅蘿蔔(切絲) 3 Kg				
		烤肉醬(憶霖3K) 2 桶		木耳(切絲) 2 Kg				
餐數		九層塔 0.6 Kg	毛豆仁CAS 1 Kg					
845		蒜仁(切碎) 0.6 Kg						
6月9日 星期五	糙米飯	蔥爆雞丁	泡菜冬粉	鍋貼(*2)	炒有機油菜	綠豆薏仁甜湯		醣類: 170.5 g 蛋白質: 37.6 g 脂肪: 20.5 g 熱量: 1023大卡
		骨腿丁(卜絲*冷藏) 69 Kg	高麗菜(切片) 30 Kg	熟鍋貼(粒) 1750 粒	彰化縣產有機油菜(切段) 60 Kg	綠豆 24 Kg		
		洋蔥(大丁) 23 Kg	韓式泡菜(KG) 12 Kg		紅蘿蔔(切絲) 2 Kg	二砂糖(台糖1Kg) 20 包		
		紅蘿蔔(中丁)手切 2 Kg	豆芽菜 10 Kg		蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	大薏仁 5 Kg		
		蒜仁(0.6K*包) 2 包	冬粉 9 Kg					
		青蔥 1 Kg	木耳(切絲) 3 Kg					
餐數		薑(切片0.6K*包) 1 包	紅蘿蔔(切絲) 3 Kg					
845								

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:

校長:

午餐秘書 蕭嘉樺

輔導主任 蕭世旺

校長 吳明德