

D23 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第2學期第19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 19 日 星期 一 餐數 753	糙 米 飯	洋芋燒肉	洋蔥培根	扁蒲什錦	蒜炒青江菜	紫菜蛋花湯		醣類： 100.2 g
		前腿肉丁*溫體 30 Kg	洋蔥(切絲) 35 Kg	扁蒲(切片) 40 Kg	青江菜(切段) 52 Kg	洗選蛋(KG) 12 Kg		蛋白質： 33.6 g
		洋芋(中丁) 25 Kg	豆芽菜 8 Kg	豬柳*溫1.2*1.2 8 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	薑(切絲0.6K*包) 1 包		脂肪： 35.7 g
		前腿帶皮肉丁*溫體 15 Kg	花胡瓜(切絲) 7 Kg	秀珍菇 5 Kg	紅蘿蔔(切絲) 1.5 Kg	乾海芽 0.8 Kg		熱量： 860大卡
		紅蘿蔔(中丁) 3 Kg	津谷碎培根CAS(3K*包) 5 包	金針菇 5 Kg				
		蒜仁(0.6K*包) 2 包		木耳(切絲) 1.5 Kg				
		紅蘿蔔(切絲) 1.5 Kg						
		蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包						
		青蔥 1 Kg						
6 月 20 日 星期 二 餐數 753	糙 米 飯	蔥燒魚片	南瓜炒蛋	關東煮	炒高麗菜	鮮菇肉絲湯		醣類： 112.0 g
		水鯊魚片(片) 753 片	洗選蛋(KG) 40 Kg	白蘿蔔(中丁) 30 Kg	高麗菜(切片) 52 Kg	金針菇 13 Kg		蛋白質： 38.1 g
		水鯊魚片(備品) 30 片	南瓜(切絲) 20 Kg	黑豆干(切9丁*榮洲) 17.83 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	前腿肉絲*溫體 5 Kg		脂肪： 27.8 g
		醬筍(860g/罐) 7 罐	紅蘿蔔(切絲) 6 Kg	如記小黑輪條(KG/CAS) 12 Kg	木耳(切絲) 1.5 Kg	紅蘿蔔(切絲) 5 Kg		熱量： 854大卡
		青蔥 1 Kg	青蔥 0.5 Kg	米血切丁(CAS) 12 Kg	紅蘿蔔(切絲) 1.5 Kg	木耳(切絲) 2.5 Kg		
		薑(切絲0.6K*包) 1 包	蒜仁(切碎) 0.5 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包	乾蝦仁 0.3 Kg	薑(切絲0.6K*包) 1 包		
	紅辣椒 0.5 Kg							
6 月 21 日 星期 三 餐數 753	白 米 飯	竹筍鹹粥	肉鬆	塔香麵腸	炒有機空心菜	雙色巧克力饅頭		醣類： 91.7 g
		前腿肉絲*溫體 22 Kg	海苔肉鬆(0.6K) 33 包	麵腸(切片*榮) 30 Kg	有機空心菜(切段) 52 Kg	雙色巧克力饅頭(60g*粒) 753 粒		蛋白質： 34.8 g
		鮮筍(切絲) 15 Kg		杏鮑菇(切中丁) 21 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	雙色巧克力饅頭(60g*粒)備 30 粒		脂肪： 21.6 g
		紅蘿蔔(切絲) 4.5 Kg		薑(切片) 3 Kg	紅蘿蔔(切絲) 1.5 Kg			熱量： 706大卡
		芹菜(切珠) 2 Kg		九層塔 1 Kg				
		乾蝦仁 1.2 Kg		蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包				
		蒜仁(切泥) 1.2 Kg						
		紅蔥碎 0.6 Kg						
		香菜0.6Kg,乾香菇(切絲)0.3Kg						
								醣類： 蛋白質： 脂肪： 熱量：
								醣類： 蛋白質： 脂肪： 熱量：

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 蕭嘉樺 秘書

輔導 蕭世旺 主任

校長 吳明德