

D23 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第2學期第20週菜單設計(葷)

菜單組成(單位:g)及材料用量

1

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
6月26日 星期一	糙米飯	冬瓜滷肉	肉末洋芋	水餃(*2)	蒜炒青江菜	豆薯排骨湯		醣類： 103.2 g
		冬瓜(中丁)冠 25 Kg	洋芋(小丁) 35 Kg	熟水餃(200粒*奇美) 8 包	青江菜(切段) 52 Kg	豆薯(中丁) 24 Kg		蛋白質： 30.9 g
		前腿肉丁*溫體 22 Kg	粗絞肉*溫體 6 Kg		蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	小排骨*溫體 6 Kg		脂肪： 25.0 g
		前腿帶皮肉丁*溫體 22 Kg	毛豆仁CAS 5 Kg		紅蘿蔔(切絲) 1.5 Kg	紅蘿蔔(中丁) 1 Kg		熱量： 767大卡
		蔴瓜(KG)(醃) 3 Kg	紅蘿蔔(小丁) 5 Kg			香菜 0.5 Kg		
		蒜仁(0.6K*包) 2 包						
薑(切片0.6K*包) 1 包								
青蔥 0.5 Kg								
餐數	753							
6月27日 星期二	糙米飯	照燒雞丁	扁蒲什錦	紅燒豆腐	炒高麗菜	蘿蔔排骨湯		醣類： 105.5 g
		雞肉(帶腿丁*卜絲) 57 Kg	扁蒲(切片) 38 Kg	豆腐(不切4.3K*榮) 12 盤	高麗菜(切片) 50 Kg	白蘿蔔(中丁) 25 Kg		蛋白質： 37.2 g
		洋蔥(大丁) 18 Kg	豬柳*溫1.2*1.2 6 Kg	粗絞肉*溫體 4 Kg	紫米 2 Kg	小排骨*溫體 8 Kg		脂肪： 31.3 g
		紅蘿蔔(中丁) 2 Kg	秀珍菇 3 Kg	三色丁 3 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	香菜 0.5 Kg		熱量： 854大卡
		蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	金針菇 3 Kg	青蔥 0.5 Kg	燕麥 2 Kg			
		小磨坊日式照燒醬2.4k 1 罐	木耳(切絲) 2 Kg		蕎麥 2 Kg			
薑(切片0.6K*包) 1 包	紅蘿蔔(切絲) 2 Kg		木耳(切絲) 1.5 Kg					
青蔥 0.5 Kg	蒜仁(切碎) 0.5 Kg		紅蘿蔔(切絲) 1.5 Kg					
餐數	723							
6月28日 星期三	白米飯	古早味肉燥	東北豬肉鍋	滷大貢丸	蒜炒大陸妹	玉米蛋花湯		醣類： 96.6 g
		粗絞肉*溫體 25 Kg	大白菜(切片) 38 Kg	大貢丸(粒*裕興) 783 粒	大陸妹(切段) 52 Kg	玉米粒 13 Kg		蛋白質： 36.6 g
		帶皮粗絞肉*溫體 22 Kg	百頁(中丁*榮) 9 Kg	滷包 7 包	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	洗選蛋(KG) 9 Kg		脂肪： 31.2 g
		洋蔥(中丁) 10 Kg	前腿肉片*溫體 9 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包	紅蘿蔔(切絲) 1.5 Kg	青蔥 0.6 Kg		熱量： 824大卡
		碎瓜(醃) 9 Kg	金針菇 3 Kg	八角粒 0.2 Kg				
		油蔥酥(600g) 1 包	紅蘿蔔(切絲) 2 Kg	甘草片(KG) 0.2 Kg				
紅蔥碎 1 Kg	豆皮(1.8K*非基) 1 袋							
青蔥 0.5 Kg	青蔥 0.5 Kg							
餐數	753							
6月29日 星期四	五穀飯	蔥燒油甘魚	洋芋三絲	雙絲炒蛋	蒜炒蚵白菜	黃瓜小丸湯		醣類： 103.0 g
		油甘魚片(片)馬蹄CAS 749 片	洋芋(切絲) 29 Kg	洗選蛋(KG) 38 Kg	蚵白菜(切段) 51 Kg	珍珠貢丸(加)國產 6 Kg		蛋白質： 36.7 g
		脆筍絲 4 Kg	秀珍菇 6 Kg	洋蔥(切絲) 20 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	大黃瓜(中丁) 26 Kg		脂肪： 33.4 g
		青蔥 2 Kg	豬柳*溫1.2*1.2 6 Kg	紅蘿蔔(切絲) 5 Kg	紅蘿蔔(切絲) 1 Kg	薑(切絲0.6K*包) 1 包		熱量： 867大卡
		蔴冬瓜(3K) 2 桶	紅蘿蔔(切絲) 3 Kg					
		薑(切絲0.6K*包) 2 包	木耳(切絲) 2 Kg					
紅辣椒 0.3 Kg	毛豆仁CAS 1 Kg							
餐數	729							
6月30日 星期五	糙米飯	燒烤雞翅	四寶干丁	黃瓜肉片	炒有機油菜	冬瓜薏仁湯		醣類： 97.7 g
		強匠燒烤檸檬雞翅W7 753 PC	小小豆干丁(非基改) 35 Kg	大黃瓜(切片)(1) 40.1 Kg	彰化縣產有機油菜(切段) 52 Kg	冬瓜(中丁)素冠 28 Kg		蛋白質： 43.9 g
		強匠燒烤檸檬雞翅W7(備品) 27 PC	粗絞肉*溫體 7 Kg	前腿肉片*溫體 8.02 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	小薏仁(素) 5 Kg		脂肪： 24.7 g
			三色丁 5 Kg	金針菇 5.4 Kg	紅蘿蔔(切絲) 1.5 Kg	前腿肉絲*溫體 5 Kg		熱量： 797大卡
			青蔥 0.5 Kg	秀珍菇 5.35 Kg				
			蒜仁(切碎) 0.5 Kg	木耳(切絲) 1.8 Kg				
		紅蘿蔔(切絲) 1.8 Kg						
		薑(切片) 0.55 Kg						
餐數	753							

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： 校長：

午餐秘書：蕭嘉樺

輔導主任：蕭世旺

校長：吳明德