

J09 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第2學期第7週午餐食譜菜單(葷

本公司一律使用國產豬肉

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
3月21日 星期一	糙米飯	冬瓜滷肉	玉米四寶	炒蚵白菜	蘿蔔排骨湯		醣類： 95 g 脂肪： 23 g 蛋白質： 28.6 g 熱量： 701.4大卡
餐數		冬瓜(中丁)冠 26 Kg	玉米粒 35 Kg	蚵白菜(切段) 61 Kg	白蘿蔔(中丁) 30 Kg		
771		前腿肉丁*溫體 24 Kg	芋頭(小丁) 5 Kg	紅蘿蔔(切絲) 2 Kg	小排骨*溫體3*3 9 Kg		
		前腿帶皮肉丁*溫體 24 Kg	紅蘿蔔(小丁) 5 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	香菜 0.6 Kg		
		蔘瓜(KG)(醃) 3 Kg	粗絞肉*溫體 5 Kg				
		蒜仁(0.6K*包) 2 包	毛豆仁CAS 3 Kg				
	青蔥 1 Kg	青蔥 0.5 Kg					
	薑(切片0.6K*包) 1 包						
3月22日 星期二	糙米飯	檸檬雞翅	鐵板豆腐	有機山茼蒿	南瓜排骨湯		醣類： 91 g 脂肪： 32.5 g 蛋白質： 38.4 g 熱量： 810.1大卡
餐數		強匠燒烤檸檬雞翅(W*30入) 26 包	豆腐(不切4.3K*榮) 14 盤	有機山茼蒿(切段) 61 Kg	南瓜(去皮大丁) 25 Kg		
771		強匠燒烤檸檬雞翅(W7(備品) 25 PC	前腿肉絲*溫體 8 Kg	紅蘿蔔(切絲) 2 Kg	小排骨*溫體3*3 8 Kg		
			洋蔥(切粗絲) 8 Kg	紫米 2 Kg	紅蘿蔔(中丁) 5 Kg		
			紅蘿蔔(小片) 3 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	芹菜(切珠) 1 Kg		
			蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	燕麥 2 Kg	薑(切片0.6K*包) 1 包		
		乳瑪琳(445g*罐) 1 罐	蕎麥 2 Kg				
		青蔥 1Kg,黑胡椒(台製3K) 1罐					
3月23日 星期三	麵疙瘩(麵疙瘩85K)	澎派彩虹麵疙瘩	澎派彩虹麵疙瘩1	蒜香油菜	椰子餐包		醣類： 98 g 脂肪： 15 g 蛋白質： 21.9 g 熱量： 614.6大卡
餐數		高麗菜(切片) 35 Kg	珍珠貢丸(加)國產 6 Kg	油菜(切段) 61 Kg	椰子餐包(個) 771 個		
771		彩色麵疙瘩 35 Kg	韭菜(切段) 1 Kg	紅蘿蔔(切絲) 2 Kg	椰子餐包(個)備 30 個		
		前腿肉絲*溫體 21 Kg	青蔥 0.6 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包			
		小黑輪條(KG) 12 Kg	紅蔥碎 0.6 Kg				
		洗選蛋(KG)QR坤展 10 Kg	乾香菇(切絲) 0.5 Kg				
	紅蘿蔔(切片) 2 Kg	乾蝦仁 0.5 Kg					
3月24日 星期四	五穀飯	泰式雞丁	雙絲炒蛋	蒜香青江菜	冬瓜魚丸湯		醣類： 83 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 33.3 g 熱量： 712.7大卡
餐數		雞肉(骨腿丁*卜蜂) 69 Kg	洗選蛋(KG)QR坤展 46 Kg	青江菜(切段) 61 Kg	冬瓜(中丁)冠 31 Kg		
771		洋蔥(切粗絲) 15 Kg	紅蘿蔔(切絲) 12 Kg	紅蘿蔔(切絲) 2 Kg	虱目小魚丸(Q) 9 Kg		
		蕃茄(大丁) 7 Kg	洋蔥(切絲) 8 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	薑(切絲0.6K*包) 1 包		
		福泰泰式酸甜醬 5 罐	青蔥 1 Kg				
		蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包					
	檸檬汁(500ml) 2 瓶						
	九層塔 0.6 Kg						
3月25日 星期五	糙米飯	古早味肉燥	西芹炒豆干	蒜香高麗菜	紫菜蛋花湯		醣類： 81.5 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 32.3 g 熱量： 698.2大卡
餐數		粗絞肉*溫體 28 Kg	西洋芹菜(去頭去葉) 26 Kg	高麗菜(切片) 61 Kg	洗選蛋(KG)QR坤展 13 Kg		
771		帶皮粗絞肉*溫體 24 Kg	豆干(切片*榮洲) 23 Kg	紅蘿蔔(切片) 2 Kg	乾海芽 1 Kg		
		洋蔥(中丁) 16 Kg	秀珍菇 8 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	薑(切絲0.6K*包) 1 包		
		碎瓜(醃) 9 Kg	紅蘿蔔(切片) 3 Kg	乾蝦皮 0.3 Kg			
		油蔥酥(600g) 2 包	木耳(切絲) 2 Kg				
	紅蔥碎 1.2 Kg	蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包					
	青蔥 0.5 Kg						

豬肉來源:台灣

冠成食品工廠

電話: 04-8326577 傳真: 04-8376780 製表日: 2022/3/17

營養師: 呂世樹

午餐秘書:

輔導主任:

校長: