

D23 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第2學期第10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
4月17日 星期一	糙米飯	南瓜燉肉 前腿肉丁*溫體 32 Kg 南瓜(去皮大丁) 32 Kg 前腿帶皮肉丁*溫體 18 Kg 紅蘿蔔(中丁) 3 Kg 蒜仁(0.6K*包) 2 包 薑(切片0.6K*包) 2 包 青蔥 1 Kg	蜜汁黑豆干 黑豆干(切9丁*菜洲) 55 Kg 滷包 7 包 毛豆仁CAS 3 Kg 紅蘿蔔(小丁) 2 Kg 豆瓣醬(3K) 1 桶 甜麵醬(3K) 1 罐 蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包 青蔥 0.5 Kg	沙茶針菇冬粉 洋蔥(切絲) 30 Kg 冬粉 12 Kg 金針菇 12 Kg 粗絞肉*溫體 8 Kg 沙茶醬(牛*3K) 2 桶 青蔥 0.6 Kg	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	紫菜蛋花湯 洗選蛋(KG) 14 Kg 乾海芽 1 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包		醣類: 97.0 g 蛋白質: 43.3 g 脂肪: 34.3 g 熱量: 865大卡
4月18日 星期二	糙米飯	芙蓉豆腐蒸石斑 石斑魚丁(石斑魚專案用) 61.5 Kg 豆腐(小丁4.3K*菜) 9 盤 三色丁CAS 5 Kg 味醂(1.8L) 5 桶 彩椒(切片) 5 Kg 柴魚片(600g) 2 包	雙絲炒蛋 洗選蛋(KG) 35 Kg 洋蔥(切絲) 18 Kg 紅蘿蔔(切絲) 18 Kg 毛豆仁CAS 7 Kg	日式滷煮 白蘿蔔(中丁) 20 Kg 米血切丁(CAS) 12 Kg 如記小黑輪條(KG)CAS 9 Kg 前腿肉片*溫體 9 Kg 紅蘿蔔(中丁)手切 6 Kg 柴魚片(600g) 1 包 蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包	炒高麗菜 高麗菜(切片) 60 Kg 木耳(切絲) 2 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 乾蝦仁 0.3 Kg	鮮菇肉絲湯 金針菇 15 Kg 前腿肉絲*溫體 6 Kg 紅蘿蔔(切絲) 6 Kg 木耳(切絲) 3 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包	豆奶	醣類: 117.2 g 蛋白質: 55.4 g 脂肪: 33.9 g 熱量: 998大卡
4月19日 星期三	白米飯	肉羹飯 大白菜(切片) 30 Kg 前腿肉絲*溫體 26 Kg 肉羹條(加代國產) 9 Kg 金針菇 9 Kg 脆筍絲 9 Kg 紅蘿蔔(切絲) 5 Kg 木耳(切絲) 3 Kg 乾香菇(切絲) 0.3 Kg	肉羹飯1 油酥酥(600g) 2 包 芹菜 2 Kg 蒜仁(切泥) 1 Kg 紅蔥碎 0.6 Kg 香菜 0.6 Kg	洋蔥培根 洋蔥(切絲) 42 Kg 豆芽菜 10 Kg 花胡瓜(切絲) 8 Kg 津谷碎培根CAS(3K*包) 4 包	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	芝麻包 芝麻包(65g*奇美) 875 粒		醣類: 114.3 g 蛋白質: 27.2 g 脂肪: 23.9 g 熱量: 786大卡
4月20日 星期四	五穀飯	三杯雞丁 骨腿丁(卜蜂*冷藏) 71.98 Kg 杏鮑菇 13.56 Kg 蒜仁(0.6K*包) 2 包 青蔥 1.05 Kg 薑(切片0.6K*包) 1 包 九層塔 0.32 Kg 紅辣椒 0.32 Kg	玉米四寶 玉米粒 38 Kg 粗絞肉*溫體 6 Kg 芋頭(小丁) 5 Kg 紅蘿蔔(小丁) 5 Kg 毛豆仁CAS 3 Kg 青蔥 0.6 Kg	港式蘿蔔糕 蘿蔔糕(2.5K*50入) 35 包	炒有機小松菜 有機小松菜(切段) 60 Kg 紅蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 2 包	冬瓜山粉圓 冬瓜塊 20 塊 二砂糖(白糖1Kg) 15 包 山粉圓 8 Kg		醣類: 150.8 g 蛋白質: 29.9 g 脂肪: 19.3 g 熱量: 899大卡
4月21日 星期五	糙米飯	蘑菇肉片 火鍋肉片*溫體 50 Kg 洋蔥(切絲) 32 Kg 三色丁CAS 3 Kg 蘑菇醬(台灣3K) 3 桶 蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包 青蔥 0.6 Kg	紅燒豆腐 豆腐(不切4.3K*菜) 15 盤 粗絞肉*溫體 6 Kg 三色丁CAS 5 Kg 青蔥 1 Kg	白菜燉肉絲 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 小魚乾 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	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔(中丁) 32 Kg 小排骨*溫體 9 Kg 香菜 0.6 Kg		醣類: 88.6 g 蛋白質: 38.2 g 脂肪: 34.6 g 熱量: 818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:

輔導主任:

校長:

午餐秘書 蕭嘉祥

輔導主任 蕭世旺

校長 吳明德