

# 0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第1週午餐菜單

材料用量

7車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析
月							
日							
餐數							
月							
日							
餐數							
9月1日	紅麵線(30K)	<b>肉羹麵線糊</b> 溫體肉絲(瘦)(5K裝)(K) 21 公斤 紅蘿蔔(切絲) 5 公斤 木耳(切絲) 3 公斤 香菇絲 0.3 公斤	<b>麵線糊湯</b> 新鮮竹筍絲(嫩) 18 公斤 洗選蛋(QR) 10 公斤 金針菇 4 公斤 油蔥酥(大-600g) 2 包 蒜泥(0.6K/包) 1 包 香菜(150g/把) 1 把 紅蔥頭(碎) 0.6 公斤	<b>炒高麗菜</b> 高麗菜(切粗絲) 60 公斤 紅蘿蔔(切片) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蝦米 0.3 公斤	<b>椰子麵包</b> 椰子麵包(60g) 764 個 椰子麵包(60g)備品 30 個		熱量： 712大卡 醣類： 109.7 g 脂肪： 20.0 g 蛋白質： 23.4 g
餐數	794	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
9月2日	五穀米飯	<b>蔥爆雞丁</b> 骨腿丁(CAS) 69 公斤 洋蔥(切大丁) 21 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤 冷凍蔥花 1 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 薑片(0.6K/包) 1 包	<b>紅燒豆腐</b> 豆腐菜洲(約4.5K)非基因 14 板 三色豆(CAS-1k/包) 5 公斤 溫體絞肉粗瘦(5K包陸輝-K) 5 公斤 冷凍蔥花 0.5 公斤	<b>韭香銀芽</b> 豆芽菜 51 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 韭菜(1.8K/把) 2 把 碎蒜(0.6K/包) 1 包	<b>味噌海芽湯</b> 味噌(K) 9 公斤 海帶芽(濕)-社頭 4 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		熱量： 783大卡 醣類： 93.5 g 脂肪： 28.0 g 蛋白質： 37.8 g
餐數	794	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					
9月3日	糙米飯	<b>飄香肉燥</b> 溫體絞肉粗瘦(5K包陸輝-K) 25 公斤 帶皮溫體絞肉(粗)瘦5K裝-K 20 公斤 洋蔥(切小丁) 15 公斤 碎瓜(玖順) 10 公斤 油蔥酥(大-600g) 2 包 冷凍蔥花 1 公斤 紅蔥頭(碎) 1 公斤	<b>紅蘿蔔炒蛋</b> 洗選蛋(QR) 45 公斤 紅蘿蔔(切絲) 15 公斤 洋蔥(切絲) 8 公斤	<b>有機青松菜</b> 有機青松菜(順)(切實重) 60 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	<b>冬瓜肉絲湯</b> 冬瓜(切中丁) 28 公斤 溫體肉絲(瘦)(5K裝)(K) 5 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		熱量： 737大卡 醣類： 95.8 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 29.5 g
餐數	794	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

營養師:張曉芸

2021/9/2 15:58

午餐秘書:

輔導主任:

校長: