

# 0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第2週午餐菜單

材料用量

12車

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
9月6日	糙米飯(764+30素)	<b>洋蔥豬柳</b>	<b>玉米四寶</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>冬瓜魚丸湯</b>		醣類： 112.3 g 脂肪： 17.2 g 蛋白質： 27.9 g 熱量： 716大卡
星期一		溫體豬柳粗瘦(陸5k/包-k) 45公斤 洋蔥(切粗絲) 30公斤 三色豆(CAS-1k/包) 3公斤 冷凍蔥花 1公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	玉米粒(QR-K) 33公斤 芋頭(切小丁) 6公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 5公斤 紅蘿蔔(切小丁) 5公斤 毛豆仁(CAS)(1K/包) 3公斤 冷凍蔥花 0.5公斤	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	冬瓜(切大丁) 28公斤 虱目魚丸(CAS)(小) 9公斤 薑絲(0.6K/包) 1包		
9月7日	糙米飯(五穀米3種先送)	<b>檸檬雞翅</b>	<b>冬瓜什錦</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>玉米蛋花湯</b>		醣類： 108.3 g 脂肪： 20.2 g 蛋白質： 26.0 g 熱量： 727大卡
星期二		檸檬雞翅(W7強匠) 764支 檸檬雞翅(W7強匠)備品 30支	冬瓜(切大丁) 42公斤 手工肉羹(台灣) 12公斤 袖珍菇 5公斤 金針菇 5公斤 木耳(切絲) 2公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤	蚵白菜(切實重) 60公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包 薑絲(0.6K/包) 1包	玉米粒(QR-K) 12公斤 洗選蛋(QR) 10公斤		
9月8日	米粉(30k)	<b>芋香肉絲</b>	<b>蜂蜜蛋糕</b>	<b>炒綠花椰菜</b>	<b>什錦湯</b>		醣類： 120.6 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 28.1 g 熱量： 851大卡
星期三		溫體肉絲(瘦)(5K裝)(K) 15公斤 芋頭(切中丁) 15公斤 冷凍蔥花 1公斤	蜂蜜蛋糕(6) 764個 蜂蜜蛋糕(6)備品 30個	冷凍綠花椰菜(CAS) 68公斤 紅蘿蔔(切片) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包	高麗菜(切實重) 32公斤 紅蘿蔔(切絲) 5公斤 油蔥酥(大-600g) 3包 芹菜(去葉實重) 1公斤 冬蝦 0.6公斤 香菇絲 0.6公斤		
9月9日	五穀米飯	<b>蘿蔔燒肉</b>	<b>麻婆豆腐</b>	<b>韭香銀芽</b>	<b>綠豆地瓜湯</b>		醣類： 121.5 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 30.9 g 熱量： 790大卡
星期四		菜頭(切中丁) 30公斤 溫體肉丁瘦(5K包陸輝K) 25公斤 帶皮溫體肉丁瘦(5K包陸-k) 22公斤 滷包小磨坊(30g)(小包) 5包 紅蘿蔔(切中丁) 2公斤 冷凍蔥花 1公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 薑片(0.6K/包) 1包	豆腐榮洲(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 1公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包 豆瓣醬大(3K) 1桶 辣豆瓣醬大(3K) 1桶	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	綠豆-先送 18公斤 蕃薯(切小丁) 15公斤 二砂台糖(箱)20包 1箱		
9月10日	糙米飯	<b>三杯雞</b>	<b>南瓜滑蛋</b>	<b>有機小松菜</b>	<b>竹筍大骨湯</b>		醣類： 102.4 g 脂肪： 24.9 g 蛋白質： 33.1 g 熱量： 722大卡
星期五		骨腿丁(CAS) 66公斤 杏鮑菇(頭) 12公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 薑片(0.6K/包) 1包 冷凍蔥花 0.5公斤 不辣辣椒 0.3公斤 九層塔 0.3公斤	洗選蛋(QR) 45公斤 南瓜(切粗絲) 16公斤 紅蘿蔔(切絲) 3公斤 木耳(切絲) 2公斤 冷凍蔥花 0.5公斤	有機小松菜(順)(切實重) 60公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	新鮮竹筍片 28公斤 溫體眼鏡骨(陸輝) 7公斤		
9月11日	糙米飯	<b>杏菇肉燥</b>	<b>什錦炒寬粉</b>	<b>炒油菜</b>	<b>絲滑豆腐湯</b>		醣類： 115.2 g 脂肪： 23.0 g 蛋白質： 27.4 g 熱量： 745大卡
星期六		溫體絞肉粗瘦(5K包陸輝-K) 25公斤 帶皮絞肉粗瘦(5K包陸輝k) 20公斤 杏鮑菇(頭) 10公斤 洋蔥(切小丁) 10公斤 油蔥酥(大-600g) 2包 冷凍蔥花 1公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包 紅蔥頭(碎) 0.5公斤	高麗菜(切粗絲) 25公斤 溫體絞肉粗瘦(5K包陸輝-K) 5公斤 寬粉(3K) 3包 木耳(切絲) 2公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	油菜(切實重) 60公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	美白菇 10公斤 豆腐榮洲(約4.5K)非基因 5板 溫體肉絲(細)-陸輝 2公斤 木耳(切絲) 1.5公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5公斤 薑絲(0.6K/包) 1包		

承富實業有限公司 電話：04-8831965 傳真：04-8832612

製表日期：110/08/30

豬肉來源：台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

營養師：張曉芸

午餐秘書：

輔導主任：

校長：