

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第3週午餐菜單

材料用量

12車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析
9月13日 星期一	糙米飯(764+31素)	東坡扣肉	西芹干片	炒高麗菜	菜頭排骨湯		熱量：701大卡 醣類：92.9g 脂肪：22.9g 蛋白質：29.3g
		帶皮溫體肉丁(5k包陸-k) 45公斤 筍干(乾) 12公斤 朴菜(切) 5公斤 蒜仁(0.6K/包) 2包 蔥(1K/把) 1把 薑片(0.6K/包) 1包	西芹菜(去頭葉) 24公斤 非基改豆干片(榮洲) 24公斤 美白菇 6公斤 溫體肉片(小)-陸輝 5公斤 紅蘿蔔(切片) 2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	菜頭(切大丁) 28公斤 小排骨(肉)陸輝 7公斤 香菜(150g/把) 2把		
餐數 794		全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					
9月14日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)	蒲燒鮭魚	菜脯蛋	炒有機黑葉白菜	南瓜肉絲湯		熱量：714大卡 醣類：108.2g 脂肪：19.4g 蛋白質：25.1g
		蒲燒鮭魚(45g)(QR) 764片 蒲燒鮭魚(45g)(QR)備品 30片 白芝麻(熟) 0.8公斤	洗選蛋(QR) 45公斤 碎脯(細) 18公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 蔥(0.5K/把) 1把	有機黑葉白菜(順)(切實重) 60公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	南瓜(切大丁) 28公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 4公斤 薑片(0.6K/包) 1包		
餐數 794		全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份					
9月15日 星期三	鹹粥(白米飯)	甘藍香菇粥	海苔肉鬆	炒地瓜葉	鮮奶饅頭		熱量：775大卡 醣類：113.7g 脂肪：22.1g 蛋白質：30.8g
		高麗菜(切細絲) 30公斤 溫體肉絲(瘦粗)陸輝 20公斤 洗選蛋(QR) 15公斤 玉米粒(QR-K) 15公斤 紅蘿蔔(切小丁) 8公斤 油蔥酥(大-600g) 2包 芹菜 1公斤 香菇絲 0.6公斤	海苔肉鬆(0.6K/包) 32包	蕃薯葉(加工) 60公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	鮮奶饅頭(奇美60g) 764個 鮮奶饅頭(奇美60g備品) 30個		
餐數 794		全穀雜糧類:6.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
9月16日 星期四	五穀米飯	油腐滷豬腳	蘿蔔什錦	炒油菜	牛蒡雞湯		熱量：759大卡 醣類：102.8g 脂肪：24.3g 蛋白質：30.8g
		豬腳丁(有肉不要腳蹄)(5K包) 38公斤 帶皮溫體肉丁(5k包陸-k) 20公斤 非基改三角油豆腐小(K) 18公斤 蒜仁(0.6K/包) 2包 冰糖(大)(3K) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 薑片(0.6K/包) 1包	菜頭(切粗絲) 35公斤 袖珍菇 8公斤 鵝蛋(產地台灣) 8公斤 溫體肉片(小)-陸輝 5公斤 紅蘿蔔(切絲) 3公斤 木耳(切絲) 2公斤 芹菜(去葉) 1公斤	油菜(切實重) 60公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	上雞胸丁(小) 10公斤 牛蒡(切片) 10公斤 袖珍菇 3公斤 薑片(0.6K/包) 1包		
餐數 794		全穀雜糧類:6.0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:2.3份					
9月17日 星期五	糙米飯	梅子雞丁	小魚干花生	炒青江菜	玉米蛋花湯		熱量：905大卡 醣類：108.6g 脂肪：32.2g 蛋白質：44.7g
		骨腿丁(CAS) 66公斤 紫蘇梅(600g) 15包 杏鮑菇(頭) 12公斤 紫蘇梅汁(K) 3公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 薑片(0.6K/包) 1包	非基改小小豆干丁(榮洲) 30公斤 油花生(K) 6公斤 小魚干(小) 5公斤 蔥(0.5K/把) 1把 不辣辣椒 0.3公斤	青江菜(切實重) 60公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包 紅蘿蔔(切絲) 2公斤	玉米粒(QR-K) 12公斤 洗選蛋(QR) 10公斤		
餐數 794		全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.0份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:2.7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

2021/9/10 17:29

午餐秘書:

輔導主任:

校長: