

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第4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20日 星期一		中秋節放假~					熱量： 0大卡 醣類： 0.0g 脂肪： 0.0g 蛋白質： 0.0g
		0					
餐數	794	全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份					
9月21日 星期二		中秋節放假~					熱量： 0大卡 醣類： 0.0g 脂肪： 0.0g 蛋白質： 0.0g
		0					
餐數	794	全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份					
9月22日 星期三	油麵(14K)(五穀米3種先送)	魷魚肉羹	竹筍什錦羹湯	炒萵苣	銀絲卷		熱量： 710大卡 醣類： 118.2g 脂肪： 16.1g 蛋白質： 23.8g
		水發魷魚 12 公斤	新鮮竹筍絲 28 公斤	大陸妹(萵苣)(切實重) 60 公斤	銀絲卷(小)奇美 764 個		
		洗選蛋(QR) 12 公斤	菜頭(切粗絲) 15 公斤	紅蘿蔔(切絲) 2 公斤	銀絲卷(小)奇美備品 30 個		
		溫豬豬柳粗瘦(陸5K/包) 10 公斤	金針菇 6 公斤	碎蒜(0.6K/包) 1 包			
		香菜(150g/把) 2 把	木耳(切絲) 3 公斤				
		香菇絲 0.6 公斤	紅蘿蔔(切絲) 3 公斤				
油麵(14K)(五穀米3種先送)		油蔥酥(大-600g) 2 包					
餐數	794	全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份					
9月23日 星期四	五穀米飯	校園滷雞腿	洋蔥培根	炒有機油菜	味噌豆腐湯		熱量： 784大卡 醣類： 107.8g 脂肪： 24.6g 蛋白質： 30.8g
		雞腿(6)(QR) 764 支	洋蔥(切絲) 30 公斤	有機油菜(順)(切實重) 60 公斤	味噌(K) 8 公斤		
		雞腿(6)(QR)備品 30 支	四季豆冷凍(敏豆) 12 公斤	碎蒜(0.6K/包) 2 包	豆腐菜洲(約4.5K)非基因 7 板		
		紅茶包小 10 包	碎培根(國產:臺灣) 12 公斤	紅蘿蔔(切絲) 2 公斤			
		滷包小膠坊(10人/袋300g) 1 袋	豆芽菜 9 公斤				
		蒜仁(0.6K/包) 1 包	碎蒜(0.6K/包) 1 包				
蔥(0.5K/把) 1 把	蔥(0.5K/把) 1 把						
薑片(0.6K/包) 1 包							
餐數	794	全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.5份					
9月24日 星期五	糙米飯	洋芋燒肉	紅蘿蔔炒蛋	炒空心菜	紫菜黃豆芽湯		熱量： 749大卡 醣類： 98.7g 脂肪： 25.3g 蛋白質： 31.0g
		帶皮溫體肉丁(5K/包陸) 45 公斤	洗選蛋(QR) 45 公斤	空心菜(切實重) 60 公斤	黃豆芽 12 公斤		
		洋芋(切大丁) 30 公斤	紅蘿蔔(切絲) 15 公斤	紅蘿蔔(切絲) 2 公斤	小排骨(肉)陸輝 8 公斤		
		紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤	洋蔥(切絲) 8 公斤	碎蒜(0.6K/包) 1 包	薑絲(0.6K/包) 1 包		
		蒜仁(0.6K/包) 1 包			紫菜 0.8 公斤		
		蔥(0.5K/把) 1 把					
薑片(0.6K/包) 1 包							
餐數	794	全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3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

2021/9/17 8:44

午餐秘書:

輔導主任:

校長: