

# 0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第5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27日<br>星期一 | 糙米飯(764+31素) | <b>海結燒肉</b>   | <b>竹筍炒肉絲</b>   | <b>炒青江菜</b>   | <b>豆薯豚骨湯</b>   |    | 熱量：723大卡<br>醣類：107.1g<br>脂肪：21.4g<br>蛋白質：25.6g |
|              |              | 帶皮溫體肉(丁瘦)(5K/包陸-K) 45 公斤<br>菜頭(切大丁) 20 公斤<br>海帶結 8 公斤<br>紅蘿蔔(切中丁) 5 公斤<br>蔥(0.5K/把) 1 把<br>薑片(0.6K/包) 1 包   | 新鮮竹筍絲(嫩) 42 公斤<br>溫體豬柳瘦(陸輝5K/包-K) 8 公斤<br>美白菇 6 公斤<br>濕木耳(切絲) 2.5 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 2.5 公斤                     | 青江菜(切實重) 60 公斤<br>碎蒜(0.6K/包) 2 包<br>紅蘿蔔(切絲) 2 公斤  | 豆薯(切中丁) 25 公斤<br>小排骨(肉)陸輝 7 公斤<br>紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤<br>香菜(150g/把) 2 把                        |    |  |
| 餐數<br>794    |              | 全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份  |  |   |  |    |  |
| 9月28日<br>星期二 | 糙米飯(五穀米C種先送) | <b>樹子蒸魚</b>   | <b>玉米洋蔥蛋</b>   | <b>炒有機蚵白菜</b>   | <b>冬瓜山粉圓</b>   |    | 熱量：768大卡<br>醣類：111.5g<br>脂肪：20.1g<br>蛋白質：34.4g |
|              |              | 水鯊魚片(7-8)(QR)(pc) 764 片<br>水鯊魚片(7-8)(QR)(備)(pc) 30 片<br>豆腐菜洲(約4.5K)非基因 4 板<br>破布子(3K) 1 罐<br>蒜泥(0.6K/包) 1 包<br>蔥(1K/把) 1 把<br>蔞冬瓜罐(3K) 1 罐<br>薑汁(600cc) 1 罐<br>薑絲(0.6K/包) 1 包 | 洗選蛋(QR) 45 公斤<br>玉米粒(QR-K) 18 公斤<br>洋蔥(切中丁) 6 公斤<br>紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤  | 有機蚵白菜(順)(切實重) 60 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 2 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 2 包<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包   | 冬瓜塊小(0.6K/塊) 22 塊<br>二砂台糖(1K/包) 10 包<br>山粉圓 6 公斤   |    |  |
| 餐數<br>794    |              | 全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份  |  |   |  |    |  |
| 9月29日<br>星期三 | 白米飯(炒飯)      | <b>鮮蔬蛋炒飯</b>  | <b>海苔肉鬆</b>  | <b>白菜什錦羹</b>  | <b>冬瓜魚丸湯</b>   |    | 熱量：814大卡<br>醣類：112.4g<br>脂肪：27.1g<br>蛋白質：29.0g |
|              |              | 高麗菜(切粗絲) 22 公斤<br>洗選蛋(QR) 18 公斤<br>溫體絞肉(粗瘦)陸輝 15 公斤<br>三色豆(CAS-1K/包) 8 公斤<br>玉米粒罐牛(大-2K) 5 罐<br>油蔥酥(大-600g) 2 包<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包<br>蔥(0.5K/把) 1 把<br>冬蝦 0.6 公斤               | 海苔肉鬆(0.6K/包) 32 包  | 大白菜(切實重) 28 公斤<br>菜頭(切絲) 18 公斤<br>溫體豬柳瘦(陸輝5K/包-K) 15 公斤<br>美白菇 6 公斤<br>濕木耳(切絲) 2 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 2 公斤<br>香菜(150g/把) 2 把 | 冬瓜(切大丁) 28 公斤<br>虱目魚丸(CAS)(小) 9 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 1 包                                     |    |  |
| 餐數<br>794    |              | 全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份  |  |   |  |    |  |
| 9月30日<br>星期四 | 五穀米飯         | <b>日式照燒雞</b>  | <b>紅燒豆腐</b>  | <b>炒高麗菜</b>   | <b>鮮菇肉絲湯</b>   |    | 熱量：826大卡<br>醣類：100.2g<br>脂肪：29.5g<br>蛋白質：37.5g |
|              |              | 骨髓丁(CAS) 69 公斤<br>洋蔥(切大丁) 18 公斤<br>紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤<br>照燒醬(3K瓶) 1 瓶<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包<br>蔥(1K/把) 1 把<br>薑片(0.6K/包) 1 包   | 豆腐菜洲(約4.5K)非基因 14 板<br>三色豆(CAS-1K/包) 5 公斤<br>溫體絞肉(粗瘦)(5K/包陸輝-K) 5 公斤<br>蔥(0.5K/把) 1 把                      | 高麗菜(切粗絲) 60 公斤<br>碎蒜(0.6K/包) 2 包<br>紅蘿蔔(切片) 2 公斤<br>蝦米 0.3 公斤   | 金針菇 12 公斤<br>溫體肉絲(瘦)陸輝 4 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 3 公斤<br>美白菇 3 公斤<br>木耳(切絲) 2 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 1 包 |    |  |
| 餐數<br>794    |              | 全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份  |  |   |  |    |  |
| 10月1日<br>星期五 | 糙米飯          | <b>古早味肉燥</b>  | <b>螞蟻上樹</b>  | <b>炒油菜</b>  | <b>海芽蛋花湯</b>   |    | 熱量：801大卡<br>醣類：115.0g<br>脂肪：24.8g<br>蛋白質：27.0g |
|              |              | 溫體絞肉(粗瘦)(5K/包陸輝-K) 25 公斤<br>帶皮溫體絞肉(粗瘦)5K陸-K 20 公斤<br>洋蔥(切小丁) 15 公斤<br>碎瓜(玖順) 10 公斤<br>油蔥酥(大-600g) 2 包<br>紅蔥頭(碎) 1 公斤<br>蔥(0.5K/把) 1 把   | 高麗菜(切粗絲) 25 公斤<br>溫體絞肉(粗瘦)(5K/包陸輝-K) 5 公斤<br>冬粉(3K-包) 3 包<br>木耳(切絲) 2 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 2 公斤<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包 | 油菜(切實重) 60 公斤<br>碎蒜(0.6K/包) 2 包<br>紅蘿蔔(切絲) 2 公斤   | 洗選蛋(QR) 13 公斤<br>海帶芽(濕) 4 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 1 包   |    |  |
| 餐數<br>794    |              | 全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5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

2021/9/23 10:13

午餐秘書:

輔導主任:

校長: