

# 0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第6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
10月4日 星期一	糙米飯(764+31素)	<b>三杯肉片</b>	<b>蒲瓜炒蛋</b>	<b>炒青江菜</b>	<b>護眼營養湯</b>		熱量：745大卡 醣類：95.0g 脂肪：26.7g 蛋白質：30.8g
		溫體肉片(瘦)(陸輝5K/包) 50公斤 杏鮑菇(頭) 18公斤 紅蘿蔔(切片) 3公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 薑片(0.6K/包) 1包 九層塔 0.3公斤	洗選蛋(QR) 45公斤 胡瓜(切絲) 21公斤 紅蘿蔔(切絲) 3公斤 蔥(0.5K/把) 1把	青江菜(切實重) 60公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包 紅蘿蔔(切絲) 2公斤	冷凍玉米塊(CAS-3K/包-K) 12公斤 海帶結 9公斤 小排骨(肉)陸輝 7公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3公斤		
餐數	794	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
10月5日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)	<b>蔥燒鮭魚片</b>	<b>田園咖哩</b>	<b>有機青松菜</b>	<b>鮮菇豆腐湯</b>		熱量：728大卡 醣類：113.1g 脂肪：17.9g 蛋白質：27.4g
		生鮮鮭魚片(QR)(60g) 764片 生鮮鮭魚片(QR)(60g)-備 30片 脆筍絲 12公斤 薑絲(0.6K/包) 2包 蔥(1K/把) 1把 新鮮辣椒 0.6公斤	洋芋(切大丁) 32公斤 洋蔥(切中丁) 12公斤 蕃薯(切中丁) 12公斤 椰漿(小400ml)(小磨坊) 6罐 濕香菇(小朵) 6公斤 冷凍綠花椰菜(CAS) 3公斤 咖哩粉小磨坊(600g) 2盒 紅蘿蔔(切中丁) 2公斤	有機青松菜(頭)(切實重) 60公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	金針菇 10公斤 豆腐菜洲(約4.5K)非基因 5板 木耳(切絲) 1.5公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5公斤 薑絲(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:2.0份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份					
10月6日 星期三	飯條(141K)	<b>肉羹</b>	<b>什錦羹湯</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>小餐包(奶油)</b>		熱量：770大卡 醣類：118.9g 脂肪：21.8g 蛋白質：25.0g
		溫體豬柳粗塊(陸5K/包-K) 16公斤 手工肉羹(台灣) 9公斤 香菜(150g/把) 2把 芹菜(去葉) 1公斤 香菇絲 0.6公斤	高麗菜(切實重) 28公斤 菜頭(切粗絲) 15公斤 金針菇 6公斤 木耳(切絲) 3公斤 紅蘿蔔(切絲) 3公斤 油蔥酥(大-600g) 2包 蔥(0.5K/把) 1把	蚵白菜(切實重) 60公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 薑絲(0.6K/包) 2包 碎蒜(0.6K/包) 1包	小餐包(奶油) 764個 小餐包(奶油)備品 30個		
餐數	794	全穀雜糧類:8.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.0份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
10月7日 星期四	五穀米飯	<b>校園滷雞排</b>	<b>麻婆豆腐</b>	<b>炒油菜</b>	<b>南瓜肉絲湯</b>		熱量：712大卡 醣類：96.3g 脂肪：21.8g 蛋白質：30.8g
		雞排(6)(QR) 764片 雞排(6)(QR)備品 30片 滷包小磨坊(30g)(小包) 8包 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 薑片(0.6K/包) 1包	豆腐菜洲(約4.5K)非基因 14板 三色豆(CAS-1K/包) 5公斤 溫體絞肉粗塊(5K包陸輝-K) 5公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 豆瓣醬大(3K) 1桶 辣豆瓣醬大(3K) 1桶	油菜(切實重) 60公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包 紅蘿蔔(切絲) 2公斤	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:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
10月8日 星期五	糙米飯	<b>冬瓜滷肉</b>	<b>玉米四寶</b>	<b>韭香銀芽</b>	<b>蘿蔔貢丸湯</b>		熱量：745大卡 醣類：103.4g 脂肪：23.7g 蛋白質：28.3g
		冬瓜(切大丁) 30公斤 帶皮溫體肉丁(瘦)(5K包陸輝-K) 25公斤 溫體肉丁(瘦)(5K包陸輝-K) 20公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 薑片(0.6K/包) 1包 蔞瓜罐(3K) 1罐	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 蔥(0.5K/把) 1把	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 蝦米 0.6公斤	菜頭(切中丁) 28公斤 貢丸(小)(國產) 9公斤 香菜(150g/把) 2把		
餐數	794	全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.6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

2021/10/1 9:29

午餐秘書:

輔導主任:

校長: