

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第7週午餐菜單

材料用量

4車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析	
10月11日 星期一		國慶日放假~						熱量： 0大卡 醣類： 0.0g 脂肪： 0.0g 蛋白質： 0.0g
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						
10月12日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)	檸檬雞翅	鮪魚聰明蛋	針菇炒青江菜	菜頭排骨湯		熱量： 752大卡 醣類： 102.8g 脂肪： 24.6g 蛋白質： 30.2g	
餐數 794		檸檬雞翅(W7強匠) 764 支 檸檬雞翅(W7強匠)備品 30 支	洗選蛋(QR) 40 公斤 洋蔥(切大丁) 30 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 3 公斤 鮪魚罐大(1880g) 2 罐 蔥(0.5K/把) 1 把	青江菜(切實重) 57 公斤 金針菇 3 公斤 碎蒜(0.6K/包) 2 包 紅蘿蔔(切絲) 2 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	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:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份		
10月13日 星期三	鹹粥(白米飯)	甘藍香菇粥	海苔肉鬆	炒油菜	鮮奶饅頭		熱量： 766大卡 醣類： 112.5g 脂肪： 21.9g 蛋白質： 29.5g	
餐數 794		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	油菜(切實重) 60 公斤 碎蒜(0.6K/包) 2 包 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤	鮮奶饅頭(奇美60g) 764 個 鮮奶饅頭(奇美60g備品) 30 個	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		
10月14日 星期四	五穀米飯	薑汁豬柳	鐵板豆腐	炒有機空心菜	黃瓜肉羹湯		熱量： 715大卡 醣類： 101.4g 脂肪： 19.1g 蛋白質： 34.3g	
餐數 794		溫體豬柳粗瘦(陸5k/包-k) 45 公斤 洋蔥(切粗絲) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 2 包 薑汁(600cc) 2 罐 味醂(1800g) 1 罐 蔥(0.5K/把) 1 把 白芝麻(熟) 0.3 公斤	豆腐菜洲(約4.5K)非基因 14 板 洋蔥(切粗絲) 12 公斤 溫體肉絲(細)-陸輝 5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 黑胡椒醬台塑(3K) 1 罐	有機空心菜(順)(切實重) 60 公斤 碎蒜(0.6K/包) 2 包 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤	大黃瓜(切中丁) 28 公斤 手工肉羹(台灣)(加工品) 9 公斤 香菜(150g/把) 1 把	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份		
10月15日 星期五	糙米飯	三杯雞	小魚干花生	炒高麗菜	玉米蛋花湯		熱量： 727大卡 醣類： 77.1g 脂肪： 28.1g 蛋白質： 40.3g	
餐數 794		骨腿丁(CAS) 66 公斤 杏鮑菇(頭) 12 公斤 薑片(0.6K/包) 2 包 九層塔 1 公斤 蒜仁(0.6K/包) 2 包 蔥(0.5K/把) 1 把 不辣辣椒 0.3 公斤	非基改小小豆干丁菜洲 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	高麗菜(切粗絲) 60 公斤 碎蒜(0.6K/包) 2 包 紅蘿蔔(切片) 2 公斤 蝦米 0.3 公斤	玉米粒(QR-K) 12 公斤 洗選蛋(QR) 10 公斤	全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.0份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:6.9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

2021/10/7 9:46

午餐秘書:

輔導主任:

校長: