

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第8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18日 星期一	糙米飯 (764+31素)	豆香滷肉	日式佃煮	炒油菜	味噌海芽湯		熱量：722大卡 醣類：94.2g 脂肪：24.3g 蛋白質：30.9g
		帶皮溫體肉丁(瘦)(5K包陸輝-K) 25 公斤 小豆干(2.5cm)萊洲 21 公斤 溫體肉丁(瘦)(5K包陸輝K) 20 公斤 熟花生 3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 冷凍蔥花 1 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑片(0.6K/包) 1 包	菜頭(切中丁) 35 公斤 甜不辣絲(白)(履歷3K/包) 12 公斤 杏鮑菇(頭) 6 公斤 袖珍菇 6 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤 柴魚片大(600g) 1 包	油菜(切實重) 60 公斤 碎蒜(0.6K/包) 2 包 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤	味噌(K) 9 公斤 海帶芽(濕)-社頭 4 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數	794	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.6份					
10月19日 星期二	糙米飯 (五穀米3種先送)	鮮味雙拼(炸)	紅燒豆腐	炒蚵白菜	檸檬愛玉		熱量：759大卡 醣類：109.0g 脂肪：20.6g 蛋白質：29.9g
		花枝捲(CAS)(30G) 764 條 蝦捲(CAS)(30G) 764 條 花枝捲(CAS)(30G)備品 30 條 蝦捲(CAS)(30G)備品 30 條	豆腐萊洲(約4.5K)非基因 14 板 三色豆(CAS-1k/包) 5 公斤 溫體絞肉粗瘦(5K包陸輝-K) 5 公斤 冷凍蔥花 1 公斤	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	愛玉(5K/桶) 18 桶 檸檬 2 公斤 二砂台糖(箱)20包 1 箱		
餐數	794	全穀雜糧類:5.份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
10月20日 星期三	紅麵線 (30K)	肉羹(麵線糊)	什錦羹湯	炒高麗菜	杯子蛋糕		熱量：741大卡 醣類：117.1g 脂肪：20.0g 蛋白質：23.0g
		溫體肉絲(瘦)(5K裝)(K) 21 公斤 紅蘿蔔(切絲) 5 公斤 木耳(切絲) 3 公斤 香菇絲 0.3 公斤	新鮮竹筍絲(嫩) 18 公斤 洗選蛋(QR) 10 公斤 金針菇 4 公斤 油蔥酥(大-600g) 2 包 蒜泥(0.6K/包) 1 包 香菜(150g/把) 1 把 紅蔥頭(碎) 0.6 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	杯子蛋糕 764 個 杯子蛋糕(備品) 30 個		
餐數	794	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
10月21日 星期四	五穀米飯	香酥雞腿排	洋蔥培根	炒青江菜	南瓜肉絲湯		熱量：700大卡 醣類：108.0g 脂肪：22.5g 蛋白質：17.2g
		卡拉雞腿排(60g)(國產) 764 片 卡拉雞腿排(60g)(國產)(備品) 30 片	洋蔥(切絲) 32 公斤 碎培根(國產) 12 公斤 豆芽菜 10 公斤 小黃瓜 6 公斤 冷凍蔥花 1 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	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:4.7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					
10月22日 星期五	糙米飯	咖哩肉丸子	蕃茄滑蛋	炒有機空心菜	竹筍大骨湯		熱量：735大卡 醣類：101.5g 脂肪：22.4g 蛋白質：28.4g
		獅子頭(CAS)(粒) 764 粒 獅子頭(CAS)(粒)備品 30 粒 洋芋(切中丁) 18 公斤 洋蔥(切中丁) 8 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 5 公斤 咖哩粉小磨坊(600g) 2 盒 冷凍蔥花 1 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包	洗選蛋(QR) 45 公斤 冷凍蕃茄丁 25 公斤 蕃茄醬(3K)塑膠瓶 2 瓶 冷凍蔥花 1 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	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	新鮮竹筍片 28 公斤 溫體眼鏡骨(陸輝) 7 公斤		
餐數	794	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1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

2021/10/15 12:09

午餐秘書：

輔導主任：

校長：