

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第9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25日	糙米飯(764+31素)	海結燒肉 帶皮溫體肉丁瘦(5K包陸-k) 45公斤 菜頭(切大丁) 20公斤 海帶結 8公斤 紅蘿蔔(切中丁) 5公斤 薑片(0.6K/包) 1包 冷凍蔥花 0.5公斤	蒲瓜炒肉絲 胡瓜(切粗絲) 42公斤 溫體豬柳瘦(陸輝5K/包-k) 8公斤 美白菇 6公斤 濕木耳(切絲) 2.5公斤 紅蘿蔔(切絲) 2.5公斤	炒高麗菜 高麗菜(切粗絲) 56公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包 紅蘿蔔(切片) 2公斤 蝦米 0.3公斤	豆薯豚骨湯 豆薯(切中丁) 25公斤 小排骨(肉)陸輝 7公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2公斤 香菜(150g/把) 2把		熱量： 726大卡 醣類： 105.9g 脂肪： 21.6g 蛋白質： 25.2g
餐數	794	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份					
10月26日	糙米飯(五穀米3種先送)	樹子蒸魚 水鯊魚片(7-8)(QR)(pc) 764片 水鯊魚片(7-8)(QR)備(pc) 30片 豆腐菜洲(約4.5K)非基因 4板 冷凍蔥花 1公斤 破布子(3K) 1罐 蒜泥(0.6K/包) 1包 蔞冬瓜罐(3K) 1罐 薑汁(600cc) 1罐 薑絲(0.6K/包) 1包	玉米洋蔥蛋 洗選蛋(QR) 45公斤 玉米粒(QR-K) 18公斤 洋蔥(切中丁) 6公斤 紅蘿蔔(切小丁) 3公斤	炒油菜 油菜(切實重) 56公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包 紅蘿蔔(切絲) 2公斤	鮮菇肉絲湯 金針菇 12公斤 溫體肉絲(瘦)陸輝 4公斤 紅蘿蔔(切絲) 3公斤 美白菇 3公斤 木耳(切絲) 2公斤 薑絲(0.6K/包) 1包		熱量： 676大卡 醣類： 86.6g 脂肪： 19.9g 蛋白質： 36.7g
餐數	794	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
10月27日	白米飯(炒飯)	鮮蔬蛋炒飯 高麗菜(切粗絲) 22公斤 洗選蛋(QR) 18公斤 溫體絞肉(粗瘦)陸輝 15公斤 三色豆(CAS-1k/包) 8公斤 玉米粒罐牛(大-2K) 5罐 油蔥酥(大-600g) 2包 碎蒜(0.6K/包) 1包 冬蝦 0.6公斤 冷凍蔥花 0.5公斤	肉鬆 肉鬆(1.8K/包)社頭 8包	白菜什錦羹 大白菜(切實重) 28公斤 菜頭(切絲) 18公斤 溫體豬柳瘦(陸輝5K/包-k) 15公斤 美白菇 6公斤 濕木耳(切絲) 2公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 香菜(150g/把) 2把	牛蒡雞湯 上雞胸丁(QR) 10公斤 牛蒡(切片) 10公斤 袖珍菇 3公斤 薑片(0.6K/包) 1包		熱量： 854大卡 醣類： 114.3g 脂肪： 28.8g 蛋白質： 33.1g
餐數	794	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份					
10月28日	五穀米飯	日式照燒雞 骨髓丁(CAS) 69公斤 洋蔥(切大丁) 18公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2公斤 冷凍蔥花 1公斤 照燒醬(3K瓶) 1瓶 碎蒜(0.6K/包) 1包 薑片(0.6K/包) 1包	紅燒豆腐 豆腐菜洲(約4.5K)非基因 14板 三色豆(CAS-1k/包) 5公斤 溫體絞肉粗瘦(5K包陸輝-K) 5公斤 冷凍蔥花 0.5公斤	韭香銀芽 豆芽菜 48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	海芽蛋花湯 洗選蛋(QR) 13公斤 海帶芽(濕) 4公斤 薑絲(0.6K/包) 1包		熱量： 841大卡 醣類： 100.9g 脂肪： 20.2g 蛋白質： 39.4g
餐數	794	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
10月29日	糙米飯	古早味肉燥 溫體絞肉粗瘦(5K包陸輝-K) 25公斤 帶皮溫體絞肉(粗)瘦5K裝-K 20公斤 洋蔥(切小丁) 15公斤 碎瓜(玖順) 10公斤 油蔥酥(大-600g) 2包 紅蔥頭(碎) 1公斤 蔥(0.5K/把) 1把	螞蟻上樹 高麗菜(切粗絲) 25公斤 溫體絞肉粗瘦(5K包陸輝-K) 5公斤 冬粉(3K-包) 3包 木耳(切絲) 2公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	炒有機荷葉白菜 有機荷葉白菜(順)(切實重) 56公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 薑絲(0.6K/包) 2包 碎蒜(0.6K/包) 1包	冬瓜魚丸湯 冬瓜(切大丁) 28公斤 虱目魚丸(CAS)(小) 9公斤 薑絲(0.6K/包) 1包		熱量： 808大卡 醣類： 116.7g 脂肪： 25.1g 蛋白質： 30.7g
餐數	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:1.8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

2021/10/22 9:28

午餐秘書：

輔導主任：

校長：