

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第14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
11月29日 星期一	糙米飯(764+31素)	豆輪滷豬腳	針菇炒海茸	炒蚵白菜	大滷湯		熱量：769大卡 醣類：98.4g 脂肪：28.6g 蛋白質：29.5g
		豬腳丁有肉不要腳筋(5K包) 30公斤 帶皮滷肉丁(瘦)(5K包陸-4) 28公斤 小豆輪(特小)(先泡水) 9公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3公斤 蒜仁(0.6K/包) 2包 冰糖(大)(3K) 1包 冷凍蔥花 1公斤 薑片(0.6K/包) 1包	海茸(切) 39公斤 金針菇 9公斤 溫體肉絲(瘦)陸輝 6公斤 薑絲(0.6K/包) 1包 九層塔 0.3公斤	蚵白菜(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	大白菜(切實重) 15公斤 菜頭(切粗絲) 8公斤 手工肉羹(台灣) 6公斤 新鮮竹筍絲 6公斤 木耳(切絲) 1.5公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5公斤 香菜(150g/把) 1把		
餐數	794	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
11月30日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)	香酥肉魚	針菇燴白菜	炒萵苣	冬瓜排骨湯		熱量：756大卡 醣類：115.2g 脂肪：21.0g 蛋白質：24.6g
		肉魚(CAS) 764尾 肉魚(CAS)備品 30尾	大白菜(切實重) 48公斤 金針菇 9公斤 溫體肉絲(瘦)陸輝 6公斤 紅蘿蔔(切片) 3公斤 木耳(切絲) 2公斤 非基改豆皮(K) 1.8公斤 冬蝦 0.3公斤 香菇絲 0.3公斤	大陸妹(萵苣)(切實重) 56公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包 紅蘿蔔(切絲) 2公斤	冬瓜(切大丁) 28公斤 小排骨(肉)陸輝 7公斤 薑絲(0.6K/包) 1包		
餐數	794	全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.8份					
12月1日 星期三	新竹米粉(細)(30K)	芋香肉絲	什錦湯	炒油菜	椰子麵包		熱量：761大卡 醣類：69.8g 脂肪：48.4g 蛋白質：13.8g
		溫體肉絲(瘦)(5K裝)(K) 15公斤 芋頭(切中丁) 15公斤 冷凍蔥花 1公斤	高麗菜(切實重) 32公斤 紅蘿蔔(切絲) 5公斤 油蔥酥(大-600g) 3包 芹菜(去葉實重) 1公斤 冬蝦 0.6公斤 香菇絲 0.6公斤	油菜(切實重) 56公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包 紅蘿蔔(切絲) 2公斤	椰子麵包(60g) 764個 椰子麵包(60g)備品 30個		
餐數	794	全穀雜糧類:2.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.6份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:7.6份					
12月2日 星期四	五穀米飯	山藥燒肉	三杯油腐	炒菠菜	護眼營養湯		熱量：776大卡 醣類：106.1g 脂肪：25.6g 蛋白質：29.4g
		帶皮溫體肉丁(瘦)(5K包陸-4) 45公斤 山藥(切大丁) 25公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3公斤 蒜仁(0.6K/包) 2包 冷凍蔥花 1公斤 薑片(0.6K/包) 1包	非基改三角油腐丁(菜洲) 32公斤 杏鮑菇(頭) 24公斤 紅蘿蔔(切片) 3公斤 薑片(0.6K/包) 1包 九層塔 0.6公斤	菠菜(切實重) 56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:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份					
12月3日 星期五	糙米飯	檸檬雞翅	玉米四寶	炒高麗菜	仙草粉圓		熱量：758大卡 醣類：122.2g 脂肪：19.5g 蛋白質：23.4g
		檸檬雞翅(W7強匠) 764支 檸檬雞翅(W7強匠)備品 30支	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 青豆仁(1K/包) 3公斤 冷凍蔥花 0.5公斤	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	大粉圓 15公斤 仙草蜜5K 12桶 二砂台糖(箱)20包 1箱		
餐數	794	全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8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

2021/11/26 11:55

午餐秘書:

輔導主任:

校長: