

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第15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
12月6日 星期一	糙米飯(764+31素)	三杯雞	小魚干花生	炒青江菜	結頭菜排骨湯		熱量：754大卡 醣類：85.6g 脂肪：28.3g 蛋白質：39.2g
		骨腿丁(CAS) 66 公斤 杏鮑菇(頭) 12 公斤 蒜仁(0.6K/包) 2 包 蔥(0.5K/把) 2 把 薑片(0.6K/包) 2 包 九層塔 1 公斤 不辣辣椒 0.3 公斤	非基改小小豆干(榮洲) 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	青江菜(切實重) 58 公斤 碎蒜(0.6K/包) 2 包 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤	結頭菜(切大丁) 28 公斤 小排骨(肉)陸輝 7 公斤 香菜(150g/把) 2 把		
餐數	794	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.9份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:7.1份					
12月7日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)	蒲燒鮭魚	玉米炒蛋	炒蚵白菜	冬瓜薏仁肉絲湯		熱量：779大卡 醣類：120.4g 脂肪：20.3g 蛋白質：26.9g
		蒲燒鮭魚(45g)(QR) 764 片 蒲燒鮭魚(45g)(QR)備品 30 片 白芝麻(熟) 0.8 公斤	洗選蛋(QR) 45 公斤 玉米粒(QR-K) 12 公斤 洋蔥(切絲) 10 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 6 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	蚵白菜(切實重) 58 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(切中丁) 28 公斤 溫體肉絲(瘦)(5K裝)(K) 5 公斤 小薏仁 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數	794	全穀雜糧類:7.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.7份					
12月8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：767大卡 醣類：112.7g 脂肪：21.9g 蛋白質：29.5g
		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 香菜(150g/把) 2 把	海苔肉鬆(0.6K/包) 32 包 洋蔥(切粗絲) 12 公斤 溫體肉絲(細)陸輝 5 公斤 紅蔥頭(碎) 1 公斤 芹菜 1 公斤 香菇絲 0.6 公斤	油菜(切實重) 58 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		
餐數	794	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					
12月9日 星期四	五穀米飯	校園滷雞排	鐵板豆腐	炒高麗菜	南瓜肉絲湯		熱量：720大卡 醣類：99.8g 脂肪：21.4g 蛋白質：30.4g
		雞排(6)(QR) 764 片 雞排(6)(QR)備品 30 片 滷包小麵筋(30g)(小包) 8 包 紅茶包小 8 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包 新鮮辣椒 0.3 公斤	豆腐(榮洲)(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) 2 包 乳瑪琳(大)445g 1 瓶 蔥(0.5K/把) 1 把 黑胡椒鹽(3K) 1 罐	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	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:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份					
12月10日 星期五	糙米飯	冬瓜滷肉	客家小炒	炒大白菜	鮮菇豆腐湯		熱量：743大卡 醣類：95.1g 脂肪：24.7g 蛋白質：33.9g
		冬瓜(切大丁) 30 公斤 帶皮溫體肉丁(瘦)(5K包陸輝) 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) 2 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包 蔞瓜罐(3K) 1 罐	豆干片(榮洲) 30 公斤 芹菜(去葉實重) 14 公斤 溫體肉絲(瘦)(5K裝)(K) 5 公斤 木耳(切絲) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 碎蒜(0.6K/包) 2 包 冬蝦 0.6 公斤 魷魚絲(乾)-先泡水 0.6 公斤	大白菜(切片)實重 65 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切片) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蝦米 0.3 公斤	金針菇 10 公斤 豆腐(榮洲)(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:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.7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

2021/12/1 9:19

午餐秘書:

輔導主任:

校長: