

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第16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13日 星期一	糙米飯(764+31素)	豆香滷肉	日式佃煮	炒油菜	南瓜排骨湯		熱量：713大卡 醣類：92.6g 脂肪：24.2g 蛋白質：30.4g
		帶皮溫體肉丁(瘦)(5K包/包-k) 25公斤	菜頭(切中丁) 35公斤	油菜(切實重) 58公斤	南瓜(切大丁) 28公斤		
12月14日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)	香菇雞湯	紅綠橙炒蛋	炒蚵白菜	味噌海芽湯		熱量：779大卡 醣類：91.1g 脂肪：28.9g 蛋白質：36.0g
		上腿丁(冷藏)(CAS) 66公斤	洗選蛋(QR) 45公斤	蚵白菜(切實重) 60公斤	味噌(K) 9公斤		
12月15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：740大卡 醣類：116.9g 脂肪：19.9g 蛋白質：23.0g
		溫體肉絲(瘦)(5K裝)(K) 21公斤	新鮮竹筍絲(嫩) 18公斤	高麗菜(切粗絲) 56公斤	杯子蛋糕 764個		
12月16日 星期四	五穀米飯	香酥旗魚排	洋蔥培根	炒萵苣	蘿蔔肉絲湯		熱量：752大卡 醣類：111.8g 脂肪：23.5g 蛋白質：22.0g
		旗魚排(卡好)(CAS) 764片	洋蔥(切絲) 32公斤	大陸妹(萵苣)(切實重) 56公斤	菜頭(切中丁) 28公斤		
12月17日 星期五	糙米飯	咖哩雞	西芹豆包	炒大白菜	蕃茄蛋花湯		熱量：735大卡 醣類：96.2g 脂肪：23.4g 蛋白質：34.6g
		上雞胸丁(QR) 60公斤	西芹菜(去頭葉) 24公斤	大白菜(切片)實重 65公斤	洗選蛋(QR) 12公斤		
餐數 794		全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.6份					
餐數 794		全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
餐數 794		全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
餐數 794		全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.5份					
餐數 794		全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2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

2021/12/9 9:51

午餐秘書:

輔導主任:

校長: