

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第17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20日 星期一	糙米飯(764+3素)	洋蔥豬柳 洋蔥(切粗絲) 30公斤 三色豆(CAS-1K/包) 3公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把	蘿蔔什錦 菜頭(切粗絲) 35公斤 袖珍菇 8公斤 貢丸片(國產:台灣) 8公斤 溫體肉片(小)陸輝 5公斤 紅蘿蔔(切絲) 3公斤 木耳(切絲) 2公斤 芹菜(去葉) 1公斤	炒油菜 油菜(切實重) 58公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包 紅蘿蔔(切絲) 2公斤	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 紅豆-先送 12公斤		熱量: 774大卡 醣類: 116.0g 脂肪: 20.1g 蛋白質: 32.5g
餐數	794	全穀雜糧類:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份					
12月21日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)	樹子蒸魚 水鯊魚片(CAS)(7-8) 764片 水鯊魚片(CAS)(7-8兩品) 30片 豆腐(蒸熟的)(4.5K)非基因 4板 破布子(3K) 1罐 蒜泥(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 蔞冬瓜罐(3K) 1罐 薑汁(600cc) 1罐 薑絲(0.6K/包) 1包	紅蘿蔔炒蛋 洗選蛋(QR) 45公斤 紅蘿蔔(切絲) 18公斤 洋蔥(切絲) 10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	冬至紅豆湯圓 小湯圓(桂)(1斤) 28盒 紅豆-先送 12公斤 二砂台糖(箱)20包 1箱		熱量: 599大卡 醣類: 72.1g 脂肪: 17.7g 蛋白質: 36.1g
餐數	794	全穀雜糧類:4.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
12月22日 星期三	糙米飯	古早味肉燥 溫體絞肉(粗)(5K)陸輝(K) 25公斤 帶皮溫體絞肉(粗)(5K)陸輝(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)(5K)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	炒蚵白菜 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	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: 740大卡 醣類: 104.8g 脂肪: 23.3g 蛋白質: 25.5g
餐數	794	全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
12月23日 星期四	五穀米飯	日式照燒雞 上腿丁冷藏(CAS) 69公斤 洋蔥(切大丁) 18公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2公斤 照燒醬(3K瓶) 1瓶 碎蒜(0.6K/包) 1包 蔥(1K/把) 1把 薑片(0.6K/包) 1包	紅燒豆腐 豆腐(蒸熟的)(4.5K)非基因 14板 三色豆(CAS-1K/包) 5公斤 溫體絞肉(粗)(5K)陸輝(K) 5公斤 蔥(0.5K/把) 1把	炒萵苣 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	結頭菜排骨湯 結頭菜(切大丁) 28公斤 小排骨(肉)陸輝 7公斤 香菜(150g/把) 2把		熱量: 754大卡 醣類: 88.6g 脂肪: 27.5g 蛋白質: 35.7g
餐數	794	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
12月24日 星期五	糙米飯	海結燒肉 帶皮溫體肉丁(粗)(5K)陸輝(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 蔥(0.5K/把) 1把 薑片(0.6K/包) 1包	冬瓜什錦 冬瓜(切大丁) 42公斤 手工肉羹(台灣) 12公斤 袖珍菇 5公斤 金針菇 5公斤 木耳(切絲) 2公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤	炒大白菜 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	蘿蔔貢丸湯 菜頭(切中丁) 28公斤 貢丸(國產) 9公斤 香菜(150g/把) 2把		熱量: 706大卡 醣類: 96.7g 脂肪: 23.9g 蛋白質: 24.7g
餐數	794	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:2.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
12月25日 星期六	白油麵(11K) 校慶	校園炒麵 高麗菜(切粗絲) 30公斤 溫體絞肉(粗)(5K)陸輝(K) 18公斤 芹菜(去葉) 4公斤 木耳(切絲) 3公斤 油蔥酥(大-600g) 3包 紅蘿蔔(切絲) 3公斤 香菜(150g/把) 3把 韭菜(1.8K/把) 2把 蔥(1K/把) 2把 冬蝦 1公斤 紅蔥頭(碎) 0.6公斤 香菇絲 0.6公斤	紅豆麵包 紅豆麵包(60g) 764個 紅豆麵包(60g)(兩品) 30個	炒青江菜 青江菜(切實重) 58公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包 紅蘿蔔(切絲) 2公斤	綠豆地瓜湯 綠豆 15公斤 蕃薯(切中丁)-泡水 15公斤 二砂台糖(箱)20包 1箱		熱量: 847大卡 醣類: 121.1g 脂肪: 20.4g 蛋白質: 26.4g
餐數	794	全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7份 蔬菜類:0.6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
午餐秘書:

輔導主任:

校長:

2021/12/17 11:44