

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第18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
月 日	12/27 校慶補休						
餐數							
12月28日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)(764+31素)	三杯雞	洋蔥炒蛋	炒油菜	冬瓜魚丸湯		熱量： 747大卡 醣類： 79.6 g 脂肪： 31.3 g 蛋白質： 34.9 g
餐數 794		骨髓丁(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 0.6 公斤	洗選蛋(QR) 45 公斤 洋蔥(切大丁) 24 公斤 紅蘿蔔(切絲) 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	冬瓜(切大丁) 28 公斤 虱目魚丸(CAS)(小) 9 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份
12月29日 星期三	白米飯	府城虱目魚粥	校園滷味	炒萵苣	奶酥餐包		熱量： 816大卡 醣類： 121.3 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 25.0 g
餐數 794		虱目魚柳(QR)(600G/包) 30 包 高麗菜(切細絲) 25 公斤 玉米粒(QR-K) 12 公斤 虱目魚丸(CAS) 9 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤 油蔥酥(大-600g) 2 包 蔥(0.5K/把) 2 把 薑絲(0.6K/包) 1 包 芹菜(末) 1 公斤	菜頭(切中丁) 24 公斤 小豆干(2.5cm)蔡洲 15 公斤 杏鮑菇(頭) 12 公斤 貢丸(小)(國產) 9 公斤 滷包小磨坊(30g)(小包) 8 包	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	小餐包(奶酥) 764 個 小餐包(奶酥)備品 30 個		全穀雜糧類:6.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9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30日 星期四	五穀米飯	豆輪滷豬腳	麻婆豆腐	炒高麗菜	結頭菜排骨湯		熱量： 793大卡 醣類： 110.6 g 脂肪： 22.0 g 蛋白質： 36.2 g
餐數 794		豬腳丁有肉不要腳蹄(5K包) 40 公斤 帶皮溫體肉丁瘦(5k包陸-k) 23 公斤 小豆輪(特小)(先泡水) 5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 2 包 蔥(0.5K/把) 2 把 冰糖(大)(3K) 1 包 薑片(0.6K/包) 1 包 不辣辣椒 0.6 公斤	豆腐蔡洲(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 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 豆瓣醬大(3K) 1 桶 辣豆瓣醬大(3K) 1 桶	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	結頭菜(切大丁) 28 公斤 小排骨(肉)陸輝 7 公斤 香菜(150g/把) 2 把		全穀雜糧類:6.9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
月 日							
餐數							

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

2021/12/23 18:25

午餐秘書：

輔導主任：

校長：