

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第19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
1 月 3 日 星 期 一	糙米飯 (764+31素)	冬瓜滷肉	小魚干花生	炒蚵白菜	菜頭排骨湯		熱量： 745大卡 醣類： 92.6 g 脂肪： 25.7 g 蛋白質： 34.3 g
		冬瓜(切大丁) 30 公斤	非基改小小豆干丁菜洲 30 公斤	蚵白菜(切實重) 56 公斤	菜頭(切大丁) 28 公斤		
		帶皮溫體肉丁(5K/包陸) 25 公斤	油花生(K) 6 公斤	紅蘿蔔(切絲) 2 公斤	小排骨(肉)陸輝 7 公斤		
		溫體肉丁(5K/包陸輝) 20 公斤	小魚干(小) 5 公斤	薑絲(0.6K/包) 2 包	香菜(150g/把) 2 把		
		紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤	蔥(0.5K/把) 1 把	碎蒜(0.6K/包) 1 包			
		蒜仁(0.6K/包) 2 包	不辣辣椒 0.3 公斤				
		蔥(0.5K/把) 1 把					
薑片(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:3.1份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:7.4份					
1 月 4 日 星 期 二	糙米飯 (五穀米3種先送)	檸檬雞翅	鮭魚聰明蛋	炒油菜	冬瓜山粉圓		熱量： 768大卡 醣類： 109.7 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 28.9 g
		檸檬雞翅(W7強匠) 764 支	洗選蛋(QR) 40 公斤	油菜(切實重) 56 公斤	冬瓜塊小(0.6K/塊) 22 塊		
		檸檬雞翅(W7強匠)備品 30 支	洋蔥(切大丁) 30 公斤	碎蒜(0.6K/包) 2 包	二砂台糖(1K/包) 10 包		
			三色豆(CAS-1k/包) 3 公斤	紅蘿蔔(切絲) 2 公斤	山粉圓 6 公斤		
			鮭魚罐大(1880g) 2 罐				
			蔥(1K/把) 1 把				
餐數	794	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
1 月 5 日 星 期 三	板條 (141k)	肉羹	什錦羹湯	炒青江菜	杯子蛋糕		熱量： 752大卡 醣類： 72.6 g 脂肪： 45.2 g 蛋白質： 18.0 g
		溫體豬柳粗(5K/包) 16 公斤	高麗菜(切實重) 28 公斤	青江菜(切實重) 58 公斤	杯子蛋糕 764 個		
		手工肉羹(台灣) 9 公斤	菜頭(切粗絲) 15 公斤	碎蒜(0.6K/包) 2 包	杯子蛋糕(備品) 30 個		
		香菜(150g/把) 2 把	金針菇 6 公斤	紅蘿蔔(切絲) 2 公斤			
		芹菜(去葉) 1 公斤	木耳(切絲) 3 公斤				
		香菇絲 0.6 公斤	紅蘿蔔(切絲) 3 公斤				
			油蔥酥(大-600g) 2 包				
	蔥(0.5K/把) 1 把						
餐數	794	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.9份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:5.0份					
1 月 6 日 星 期 四	五穀米飯	三杯雞	鐵板豆腐	炒萵苣	冬瓜薏仁肉絲湯		熱量： 762大卡 醣類： 91.6 g 脂肪： 26.9 g 蛋白質： 36.5 g
		骨腿丁(CAS) 66 公斤	豆腐菜洲(約4.5K)非基因 14 板	大陸妹(萵苣)(切實重) 56 公斤	冬瓜(切中丁) 28 公斤		
		杏鮑菇(頭) 12 公斤	洋蔥(切粗絲) 12 公斤	碎蒜(0.6K/包) 2 包	溫體肉絲(瘦)(5K裝)(K) 5 公斤		
		蒜仁(0.6K/包) 2 包	溫體肉絲(細)-陸輝 5 公斤	紅蘿蔔(切絲) 2 公斤	小薏仁 3 公斤		
		蔥(0.5K/把) 2 把	紅蘿蔔(切絲) 3 公斤		薑絲(0.6K/包) 1 包		
		薑片(0.6K/包) 2 包	碎蒜(0.6K/包) 2 包				
		九層塔 1 公斤	乳瑪琳(大)445g 1 瓶				
不辣辣椒 0.3 公斤	蔥(0.5K/把) 1 把						
	黑胡椒醬台塑(3K) 1 罐						
餐數	794	全穀雜糧類:5.2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:2.1份					
1 月 7 日 星 期 五	糙米飯	薑汁豬柳	玉米四寶	炒大白菜	紫菜蛋花湯		熱量： 748大卡 醣類： 114.5 g 脂肪： 18.3 g 蛋白質： 30.9 g
		溫體豬柳粗(5K/包) 45 公斤	玉米粒(QR-K) 33 公斤	大白菜(切實重) 65 公斤	洗選蛋(QR) 13 公斤		
		洋蔥(切粗絲) 30 公斤	芋頭(切小丁) 6 公斤	木耳(切絲) 2 公斤	薑絲(0.6K/包) 1 包		
		碎蒜(0.6K/包) 2 包	溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 5 公斤	紅蘿蔔(切絲) 2 公斤	紫菜 0.8 公斤		
		蔥(0.5K/把) 2 把	紅蘿蔔(切小丁) 5 公斤	碎蒜(0.6K/包) 1 包			
		薑汁(600cc) 2 罐	青豆仁(1K/包) 3 公斤	蝦米 0.3 公斤			
		味醂(1800g) 1 罐	蔥(0.5K/把) 1 把				
白芝麻(熟) 0.3 公斤							
餐數	794	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.6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

2021/12/30 9:18

午餐秘書：

輔導主任：

校長：