

# 0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第20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10日 星期一	糙米飯(764+31素)	<b>海結燒肉</b>	<b>冬瓜什錦</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>南瓜肉絲湯</b>		熱量：766大卡 醣類：107.9g 脂肪：25.2g 蛋白質：25.3g
		帶皮溫體肉丁(瘦)(5k包/包-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(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	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:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份					
1月11日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)	<b>麥克雞塊(*2)</b>	<b>紅蘿蔔炒蛋</b>	<b>炒菠菜</b>	<b>牛蒡雞湯</b>		熱量：800大卡 醣類：108.5g 脂肪：25.7g 蛋白質：32.4g
		麥克雞塊(CAS)(K) 42公斤 *1公斤40片	洗選蛋(QR) 45公斤 紅蘿蔔(切絲) 15公斤 洋蔥(切絲) 8公斤	菠菜(切實重) 56公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包 紅蘿蔔(切絲) 2公斤	上雞胸丁(QR) 10公斤 牛蒡(切片) 10公斤 袖珍菇 3公斤 薑片(0.6K/包) 1包		
餐數 794		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
1月12日 星期三	白米飯(炒飯)	<b>肉燥炒飯</b>	<b>鮮肉包</b>	<b>豆皮炒大白菜</b>	<b>味噌海芽湯</b>		熱量：706大卡 醣類：104.7g 脂肪：19.1g 蛋白質：28.3g
		溫體絞肉(粗瘦)陸輝 25公斤 三色豆(CAS-1k/包) 15公斤 玉米粒(QR-K) 10公斤 油蔥酥(大-600g) 2包 滷肉粉(1K/包) 1包 碎蒜(0.6K/包) 1包 蔥(1K/把) 1把 紅蔥頭(碎) 0.6公斤	鮮肉包大奇美(60g) 764個 鮮肉包大奇美(60g)備品 30個	大白菜(切片)實重 65公斤 木耳(切絲) 2公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包 非基改豆皮(1.8K/包) 1包 蝦米 0.3公斤	味噌(K) 9公斤 海帶芽(濕)-社頭 4公斤 薑絲(0.6K/包) 1包		
餐數 794		全穀雜糧類:6.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					
1月13日 星期四	五穀米飯	<b>校園滷雞腿</b>	<b>春炒年糕</b>	<b>炒油菜</b>	<b>結頭菜排骨湯</b>		熱量：755大卡 醣類：115.5g 脂肪：18.6g 蛋白質：29.4g
		雞腿(6)(QR) 764支 雞腿(6)(QR)備品 30支 紅茶包小 10包 滷包小膠坊(10入/袋300g) 1袋 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 薑片(0.6K/包) 1包	年糕(條狀小)(約0.5K) 40包 高麗菜(切實重) 25公斤 黑輪條(小)(如記) 9公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包 韭菜(1.8K/把) 1把 冬蝦 0.6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	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:7.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份					
1月14日 星期五	糙米飯	<b>桂竹筍炒豬柳</b>	<b>肉鬆拌嫩豆腐</b>	<b>炒萵苣</b>	<b>山藥排骨湯</b>		熱量：771大卡 醣類：103.6g 脂肪：23.2g 蛋白質：37.4g
		溫體豬柳粗瘦(陸5k/包-k) 50公斤 熟桂竹筍(切)淨重 21公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包 蔥(1K/把) 1把	封口嫩豆腐(5K)非基因 15盒 海苔肉鬆(3K/包) 6包 蔥(1K/把) 1把 薑絲(0.6K/包) 1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	山藥(切大丁) 28公斤 小排骨(肉)陸輝 7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:3.5份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0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

2022/1/6 16:18

午餐秘書:

輔導主任:

校長: