

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第21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17日 星期一	糙米飯(690+28素)	古早味肉燥	蘿蔔什錦	炒高麗菜	結頭菜排骨湯	*減73+3素	熱量： 714大卡 醣類： 93.3g 脂肪： 24.6g 蛋白質： 28.0g
		溫體絞肉粗瘦(5K包陸輝-K) 23 公斤 帶皮溫體絞肉(粗)瘦5K裝-K 18 公斤 洋蔥(切小丁) 14 公斤 碎瓜(玖順)(加工品) 9 公斤 油蔥酥(大-600g) 2 包 紅蔥頭(碎) 1 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	菜頭(切粗絲) 32 公斤 手工肉羹(台灣) 7 公斤 袖珍菇 7 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	高麗菜(切粗絲) 53 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) 25 公斤 小排骨(肉)陸輝 7 公斤 香菜(150g/把) 2 把		
餐數 718		全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					
1月18日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)(735+30)	香鴨滷米血	洋蔥炒蛋	炒萵苣	冬瓜魚丸湯	*減291素	熱量： 758大卡 醣類： 98.0g 脂肪： 25.8g 蛋白質： 31.3g
		鴨丁(有肉)QR 65 公斤 米血切丁(CAS) 15 公斤 蒜仁(0.6K/包) 2 包 薑片(0.6K/包) 2 包 蔥(1K/把) 1 把	洗選蛋(QR) 44 公斤 洋蔥(切大丁) 23 公斤 紅蘿蔔(切絲) 6 公斤	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	冬瓜(切大丁) 26 公斤 虱目魚丸(CAS)(小) 9 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數 765		全穀雜糧類:6.6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:2.3份					
1月19日 星期三	白油麵(130k)(716+29素)	校園炒麵	鮮奶饅頭	炒油菜	蘿蔔貢丸湯	*減48+2素	熱量： 771大卡 醣類： 77.8g 脂肪： 43.7g 蛋白質： 18.7g
		高麗菜(切粗絲) 29 公斤 溫體絞肉粗瘦(5K包陸輝-K) 17 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 蔥(1K/把) 2 把	鮮奶饅頭(奇美60g) 716 個 鮮奶饅頭(奇美60g備品) 30 個 *扣101班601班 韭菜(1.8K/把) 2 把 冬蝦 0.6 公斤 紅蔥頭(碎) 0.6 公斤 香菇絲 0.6 公斤	油菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 2 包 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤	菜頭(切中丁) 25 公斤 貢丸(小)(國產) 8 公斤 香菜(150g/把) 2 把		
餐數 744		全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.0份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:6.3份					
1月20日 星期四	五穀米飯	山藥燒肉	西芹炒黑輪	炒大白菜	玉米蛋花湯		熱量： 745大卡 醣類： 108.4g 脂肪： 22.2g 蛋白質： 26.3g
		帶皮溫體肉丁瘦(5K包陸輝-K) 45 公斤 山藥(切大丁) 25 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 2 包 蔥(1K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	黑輪條(小)(如記) 21 公斤 西芹菜(去頭葉) 20 公斤 美白菇 8 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	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 蝦米 0.3 公斤	玉米粒(QR-K) 12 公斤 洗選蛋(QR) 10 公斤		
餐數 794		全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
1月21日 星期五	寒假開始囉??						熱量： 88大卡 醣類： 0.0g 脂肪： 10.0g 蛋白質： 0.0g
餐數 794		全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.0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

2022/1/14 15:25

午餐秘書：

輔導主任：

校長：