

# 0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第1學期第5週午餐菜單

材料用量

4車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
9月26日 星期一	糙米飯(810+35素)	阿嬤滷肉	桂竹肉香	洋蔥培根	炒小白菜	菜頭玉米雞湯		熱量： 721大卡 醣類： 103.7 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 33.7 g
		帶皮溫體肉丁(5K/包) 25 公斤 溫體肉丁(2K/包) 20 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	熟桂竹筍(切)淨重 48 公斤 溫體肉絲(粗)陸輝 10 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 碎蒜(0.6K/包) 2 包	洋蔥(切絲) 33 公斤 碎培根(黑橋牌) 13 公斤 豆芽菜 10 公斤 小黃瓜 6 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	小白菜(切實重) 58 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 薑絲(0.6K/包) 1 包	菜頭(切大丁) 18 公斤 上雞胸丁(CAS) 9 公斤 冷凍黃玉米塊CAS 9 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包		
餐數	810	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:2.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
9月27日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)	沙茶魚片	冬瓜什錦	紅蘿蔔炒蛋	炒油菜	韓式海芽湯		熱量： 707大卡 醣類： 99.2 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 29.7 g
		水煎魚片(7-8)QR(包) 810 片 水煎魚片(7-8)商品QR(包) 30 片 洋蔥(切絲) 12 公斤 沙茶醬牛頭牌(3K) 1 罐 蔥(1K/把) 1 把 薑絲(0.6K/包) 1 包	冬瓜(切大丁) 40 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	洗選蛋(QR) 45 公斤 紅蘿蔔(切絲) 15 公斤 洋蔥(切絲) 8 公斤	油菜(切實重) 58 公斤 碎蒜(0.6K/包) 2 包 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤	黃豆芽 12 公斤 溫體肉絲(細)陸輝 8 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 海帶芽(乾) 0.8 公斤		
餐數	810	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
9月28日 星期三	米粉(30K)	芋香肉絲	滷貢丸(*1)	蜂蜜蛋糕	炒青江菜	什錦湯		熱量： 743大卡 醣類： 103.2 g 脂肪： 23.9 g 蛋白質： 28.9 g
		溫體肉絲(粗)5K裝(K) 15 公斤 芋頭(切中丁) 15 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	貢丸(大)(國產)(包) 810 粒 貢丸(大)(國產)(包) 30 粒 滷包小磨坊(30g)(小包) 8 包	蜂蜜蛋糕(6)標示日期 810 個 蜂蜜蛋糕(6)商品 30 個	青江菜(切實重) 58 公斤 碎蒜(0.6K/包) 2 包 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤	高麗菜(切實重) 32 公斤 紅蘿蔔(切絲) 5 公斤 油蔥酥(大-600g) 3 包 芹菜(去葉實重) 1 公斤 冬蝦 0.3 公斤 香菇絲 0.3 公斤		
餐數	810	全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.0份						
9月29日 星期四	五穀米飯	黑胡椒豬柳	玉米四寶	麻婆豆腐	炒有機高麗菜	冬瓜大骨湯		熱量： 758大卡 醣類： 100.7 g 脂肪： 20.9 g 蛋白質： 38.8 g
		溫體豬柳粗包(5K/包) 46 公斤 洋蔥(切絲) 32 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 3 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 黑胡椒醬台塑(3K) 1 罐	玉米粒(QR-K) 30 公斤 芋頭(切小丁) 6 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 5 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 5 公斤 毛豆仁(TAP) 3 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	豆腐(非基改) 14 板 三色豆(CAS-1k/包) 5 公斤 溫體絞肉(粗)5K裝(包) 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	有機高麗菜(切實重) 60 公斤 紅蘿蔔(切片) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蝦米 0.3 公斤	冬瓜(切大丁) 28 公斤 大骨(CAS) 8 公斤 薑絲0.6k/包 1 包 綠豆-先送 18 公斤 燕麥-先送 8 公斤		
餐數	810	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份						
9月30日 星期五	糙米飯	三杯雞	扁蒲燴丸片	香炒寬粉	炒蚵白菜	綠豆燕麥湯		熱量： 703大卡 醣類： 101.0 g 脂肪： 23.0 g 蛋白質： 37.3 g
		胛腿丁(CAS) 66 公斤 杏鮑菇(頭) 12 公斤 蒜仁(0.6K/包) 2 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包 不辣辣椒 0.3 公斤 九層塔 0.3 公斤	胡瓜(切片) 48 公斤 貢丸片(國產:台灣) 9 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 冬蝦 0.3 公斤	高麗菜(切粗絲) 24 公斤 寬粉(K) 12 公斤 溫體絞肉(粗)5K裝(K) 5 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 香菜(150g/把) 2 把	蚵白菜(切實重) 58 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 薑絲(0.6K/包) 1 包	綠豆 18 公斤 燕麥 8 公斤 二砂台糖(箱)20包 1 箱		
餐數	810	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份						

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

永富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

營養師:張曉芸

2022/9/23 13:20

午餐秘書:

輔導主任:

校長: