

# 0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第1學期第7週午餐菜單

材料用量

8車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
月								
日								
10月11日	糙米飯(五穀米3種先送)	<b>香酥旗魚排</b> 旗魚排(卡好)(CAS) 810片 旗魚排(卡好)備品(CAS) 30片	<b>紅綠橙炒蛋</b> 洗選蛋(QR) 45公斤 玉米粒(QR-K) 18公斤 小黃瓜(切小丁) 6公斤 紅蘿蔔(切小丁) 3公斤	<b>竹筍炒肉絲</b> 新鮮竹筍絲(嫩) 42公斤 溫體豬柳(陸輝)(5kg/包) 8公斤 美白菇 6公斤 木耳(切絲) 2公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	<b>炒油菜</b> 油菜(切實重) 58公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包 紅蘿蔔(切絲) 2公斤	<b>酸菜肉片湯</b> 酸菜絲(真空) 15公斤 溫體肉片(小)-陸輝 6公斤 金針菇 3公斤 薑絲(0.6K/包) 1包		熱量： 731大卡 醣類： 101.3g 脂肪： 21.9g 蛋白質： 31.7g
星期二	餐數 810	全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
10月12日	白米飯	<b>豬肉親子丼</b> 溫體小肉片(嫩陸輝)(5kg) 40公斤 洋蔥(切粗絲) 22公斤 洗選蛋(QR) 10公斤 金針菇 6公斤 紅蘿蔔(切絲) 3公斤 照燒醬(3K瓶) 1瓶 碎蒜(0.6K/包) 1包,蔥(0.5K/把) 1把	<b>柴魚關東煮</b> 菜頭(切中丁) 25公斤 米血切丁(CAS) 18公斤 非基改三角油蔴丁菜洲 15公斤 濕香菇(小朵) 3公斤 柴魚片(大-600g) 1包	<b>巧克力菠蘿餐包</b> 巧克力菠蘿小餐包(35g) 810個 巧克力菠蘿小餐包(35g)備 30個	<b>炒有機黑葉白菜</b> 有機黑葉白菜(嫩)(切實重) 58公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 薑絲(0.6K/包) 1包	<b>味噌海芽湯</b> 味噌(K) 9公斤 薑絲(0.6K/包) 1包 海帶芽(乾) 0.8公斤		熱量： 803大卡 醣類： 104.4g 脂肪： 27.5g 蛋白質： 33.0g
星期三	餐數 810	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:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
10月13日	五穀米飯	<b>花生滷豬腳</b> 豬腳(有肉下帶腳)(5kg) 30公斤 帶皮溫體肉丁(嫩)(5kg/包) 25公斤 非基改油蔴丁(小) 9公斤 熟花生 6公斤 蒜仁(0.6K/包) 2包 冰糖(大)(3K) 1包 蔥(0.5K/把) 1把,薑片(0.6K/包) 1包	<b>港式燒賣(*1)</b> 鮮肉燒賣(國產) 810個 鮮肉燒賣(國產)備品 30個 玻璃紙(包)50入 1包	<b>香炒米粉</b> 高麗菜(切粗絲) 25公斤 新竹米粉細(K) 12公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 5公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 木耳(切絲) 1.5公斤 冬蝦 0.3公斤 香菇絲 0.3公斤	<b>炒萵苣</b> 大陸萵(高苣)(切實重) 58公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包 紅蘿蔔(切絲) 2公斤	<b>冬瓜大骨湯</b> 冬瓜(切大丁) 28公斤 大骨(CAS) 8公斤 薑絲(0.6K/包) 1包		熱量： 745大卡 醣類： 103.8g 脂肪： 24.3g 蛋白質： 27.7g
星期四	餐數 810	全穀雜糧類:6.4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:2.9份						
10月14日	糙米飯	<b>茶香滷雞排</b> 雞排(6)(QR) 810片 雞排(6)(QR)備品 30片 紅茶包小 10包 滷包小(嫩切)(10入/袋300g) 1袋 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(1K/把) 1把 薑片(0.6K/包) 1包,新鮮辣椒 0.5公斤	<b>雙花炒肉絲</b> 冷凍綠花椰菜(CAS) 40公斤 冷凍白花椰菜(CAS) 20公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 6公斤 美白菇 6公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	<b>紅燒豆腐</b> 豆腐菜洲的(4.5K)非基因 14板 三色豆(CAS-1k/包) 5公斤 溫體絞肉粗嫩(5kg/包陸輝) 5公斤 蔥(0.5K/把) 1把	<b>炒青江菜</b> 青江菜(切實重) 58公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	<b>古早味粉圓湯</b> 大粉圓 21公斤 冬瓜塊小(0.6K) 15塊 二砂台糖(1K/包) 6包		熱量： 758大卡 醣類： 105.7g 脂肪： 21.1g 蛋白質： 32.2g
星期五	餐數 810	全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7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

2022/10/7 14:12

午餐秘書:

輔導主任:

校長: