

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第1學期第9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
10月24日 星期一	糙米飯(810+35素)	馬鈴薯燒肉	日式佃煮	滷貢丸	炒萵苣	南瓜肉絲湯		熱量： 701大卡 醣類： 92.0 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 27.4 g
		<small>帶皮溫體內丁(5包/包)</small> 45 公斤 洋芋(切大丁) 30 公斤 紅蘿蔔(切大丁) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 2 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	菜頭(切中丁) 35 公斤 黑輪條(小)(如記) 9 公斤 杏鮑菇(A) 6 公斤 袖珍菇 6 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤 柴魚片大(600g) 1 包	貢丸(大)(國產)(pc) 810 粒 貢丸(大)(國產)(pc-食品) 30 粒 滷包小(醬油)(10人/袋300g) 1 袋	大陸妹(高莖)(切實重) 58 公斤 碎蒜(0.6K/包) 2 包 紅蘿蔔(切絲) 2 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	810	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份						
10月25日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)	三杯雞	冬瓜什錦	拌三絲	炒青江菜	玉米蛋花湯		熱量： 727大卡 醣類： 97.5 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 33.9 g
		骨腿丁(CAS) 66 公斤 杏鮑菇(A) 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	冬瓜(切大丁) 40 公斤 手工肉羹(台灣) 12 公斤 美白菇 5 公斤 袖珍菇 5 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤	黃豆芽 27 公斤 海帶絲 20 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 蒜泥(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	青江菜(切實重) 58 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	玉米粒(QR-K) 10 公斤 洗選蛋(QR) 8 公斤		
餐數	810	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
10月26日 星期三	鹹粥	府城虱目魚粥	校園滷味	海苔肉鬆	炒有機黑葉白菜	杯子蛋糕		熱量： 794大卡 醣類： 95.5 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 35.7 g
		虱目魚(QR)(600g/包) 30 包 高麗菜(切細絲) 25 公斤 玉米粒(QR-K) 12 公斤 虱目魚丸(CAS) 9 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤 油蔥酥(大-600g) 2 包 芹菜(末) 1公斤, 蔥花 1公斤, 薑絲(0.6K/包) 1包, 香菇絲 0.6公斤	小豆干(2.5cm)茶洲 35 公斤 米血切丁(CAS) 21 公斤 滷包小(醬油)(30g/小包) 8 包 甘草片 0.6 公斤	海苔肉鬆(0.6K/包) 32 包	有機黑葉白菜(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	杯子蛋糕(標示日期) 810 個 杯子蛋糕(備品) 30 個		
餐數	810	全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.2份						
10月27日 星期四	五穀米飯	蔥燒鱈魚片	麻婆豆腐	菜脯蛋	炒高麗菜	紅豆薏仁湯		熱量： 743大卡 醣類： 104.8 g 脂肪： 20.0 g 蛋白質： 40.6 g
		生鮮鱈魚片(QR)(60g) 810 片 生鮮鱈魚片(QR)(60g)-備 30 片 脆筍絲(醃漬品) 12 公斤 蔞冬瓜罐(3K) 2 罐 薑絲(0.6K/包) 2 包 蔥花 1 公斤 新鮮辣椒 0.6 公斤	豆腐茶洲(4.5K)非基因 14 板 三色豆(CAS-1k/包) 5 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 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	洗選蛋(QR) 46 公斤 碎脯(細) 18 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	高麗菜(切實重) 60 公斤 碎蒜(0.6K/包) 2 包 紅蘿蔔(切片) 2 公斤 蝦米 0.3 公斤	紅豆(國產TAP) 18 公斤 小薏仁 3 公斤 二砂台糖(箱)20包 1 箱		
餐數	810	全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.2份						
10月28日 星期五	糙米飯	黑胡椒豬柳	針菇燴白菜	玉米四寶	炒油菜	黃瓜肉羹湯		熱量： 743大卡 醣類： 103.7 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 30.5 g
		溫體豬柳(陸輝)(5包/包) 45 公斤 洋蔥(切絲) 33 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 3 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 黑胡椒醬台鹽(3K) 1 罐	大白菜(切實重) 52 公斤 金針菇 9 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 非基改豆皮(K) 1.8 公斤 小魚干(小) 1 公斤 冬蝦 0.3公斤, 香菇絲 0.3公斤	玉米粒(QR-K) 32 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(CAS)(1K/包) 2 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	油菜(切實重) 58 公斤 碎蒜(0.6K/包) 2 包 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤	大黃瓜(切中丁) 28 公斤 手工肉羹(台灣) 9 公斤 香菜(150g/把) 1 把		
餐數	810	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:2.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2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

2022/10/20 15:17

午餐秘書:

輔導主任:

校長: