

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第1學期第11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
11月7日 星期一	糙米飯(810±35素)	米血燒雞 骨腿丁(CAS) 66公斤 水血切丁(CAS) 12公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 薑片(0.6K/包) 1包	肉末燒豆腐 豆漿(剩餘)(4.5K/非基因) 14板 三色豆(CAS-1k/包) 5公斤 溫體絞肉(粗)瘦 5公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把	香炒海茸 海茸(切) 39公斤 溫體肉絲(瘦)瘦輝 6公斤 金針菇 6公斤 薑絲(0.6K/包) 1包 九層塔 0.3公斤	炒高麗菜 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	豆薯排骨湯 豆薯(切中丁) 21公斤 小排骨(肉)蹄輝 7公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2公斤 香菜(150g/把) 1把		熱量：723大卡 醣類：95.1g 脂肪：22.6g 蛋白質：38.6g
餐數	810 全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份							
11月8日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)	馬鈴薯紅燒肉 帶皮溫體肉丁(剩)(5kg/蹄輝) 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	海鮮拌青花 冷凍綠花椰菜(CAS) 50公斤 生鮮鮭魚圈(QR) 10公斤 杏鮑菇A(切片) 6公斤 紅蘿蔔(切片) 3公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	玉米四寶 玉米粒(QR-K) 32公斤 芋頭(切小丁) 6公斤 溫體絞肉(瘦)輝 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	炒油菜 油菜(切實重) 58公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包 紅蘿蔔(切絲) 2公斤	榨菜肉絲湯 榨菜絲-不辣(酸漬品) 15公斤 金針菇 6公斤 溫體肉絲(瘦)輝 4公斤 薑絲(0.6K/包) 1包		熱量：710大卡 醣類：103.3g 脂肪：20.2g 蛋白質：28.6g
餐數	810 全穀雜糧類:6.5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:1.7份							
11月9日 星期三	白米飯	無骨香雞排 前段香雞排(60g/蹄輝) 810片 後段香雞排(60g/蹄輝) 30片	醬煮南瓜 南瓜(切大丁) 55公斤 溫體絞肉(蹄輝) 8公斤 鴻喜菇(QR) 6公斤 薑片(0.6K/包) 1包	小鮮肉包 鮮肉包小(奇美) 810個 鮮肉包小(奇美)藥品 30個	炒有機黑葉白菜 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	味噌海芽湯 味噌(K) 9公斤 薑絲(0.6K/包) 1包 海帶芽(乾) 0.8公斤		熱量：740大卡 醣類：101.4g 脂肪：24.5g 蛋白質：27.1g
餐數	810 全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
11月10日 星期四	五穀米飯	紅燒魚片 水產魚片(7.5K/QR)(蹄) 810片 水產魚片(7.5K/蹄)(蹄) 30片 洋蔥(切絲) 12公斤 沙茶醬(牛)蹄輝(3K) 1罐 蔥(1K/把) 1把 薑絲(0.6K/包) 1包	冬瓜燒肉 冬瓜(切大丁) 42公斤 溫體肉丁(小)蹄輝 12公斤 海帶結 8公斤 濕香菇(小朵) 3公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3公斤 薑片(0.6K/包) 1包	紅綠橙炒蛋 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	炒萵苣 大陸妹(萵苣)(切實重) 58公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包 紅蘿蔔(切絲) 2公斤	菜頭油腐湯 菜頭(切大丁) 24公斤 非基改三角油腐丁(蹄) 12公斤 大骨(CAS) 3公斤 香菜(150g/把) 2把		熱量：705大卡 醣類：96.3g 脂肪：22.9g 蛋白質：36.3g
餐數	810 全穀雜糧類:5.4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:1.7份							
11月11日 星期五	糙米飯	東坡扣肉 帶皮溫體肉丁(剩)(5kg/蹄) 48公斤 筍干(乾)(切) 12公斤 朴菜(切) 5公斤 蒜仁(0.6K/包) 2包 蔥(1K/把) 1把 薑片(0.6K/包) 1包	拌三絲 黃豆芽 27公斤 海帶絲 20公斤 溫體肉絲(蹄輝) 6公斤 紅蘿蔔(切絲) 3公斤 蒜泥(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把	香炒寬粉 高麗菜(切粗絲) 24公斤 寬粉(K) 12公斤 溫體絞肉(粗)蹄輝(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	炒青江菜 青江菜(切實重) 58公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	冬瓜丸子湯 冬瓜(切大丁) 28公斤 魷魚丸(小)(CAS)(K) 9公斤 薑絲(0.6K/包) 1包		熱量：718大卡 醣類：104.6g 脂肪：21.0g 蛋白質：28.6g
餐數	810 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:2.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9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:04-8331965 傳真:04-8832612

營養師:張曉芸

2022/11/2 14:24

午餐秘書:

輔導主任:

校長

午餐秘書 蕭嘉樺

輔導主任 蕭世旺

校長 吳明德