

# 0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第1學期第12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
11月14日 星期一	糙米飯(810+35素)	阿嬾滷肉	冬瓜什錦	雙絲炒蛋	炒油菜	韓式海芽湯		熱量： 726大卡 醣類： 96.7 g 脂肪： 22.0 g 蛋白質： 32.6 g
		<small>帶皮溫體肉丁(5K/包)</small> 25 公斤 <small>溫體肉丁(瘦)(5K/包)</small> 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	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 洋蔥(切絲) 24 公斤 紅蘿蔔(切絲) 6 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:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:2.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
11月15日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)	蔥爆雞丁	三杯百頁	肉末洋芋	炒高麗菜	菜頭排骨湯		熱量： 732大卡 醣類： 99.4 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 32.4 g
		骨腿丁(CAS) 69 公斤 洋蔥(切大丁) 21 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	百頁丁(中丁)榮洲 40 公斤 杏鮑菇(A) 15 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包 九層塔 0.3 公斤	洋芋(切小丁) 38 公斤 玉米粒(QR-K) 12 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 5 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 5 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	菜頭(切大丁) 27 公斤 小排骨(肉)陸輝 7 公斤 香菜(150g/把) 2 把		
餐數	810	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
11月16日 星期三	白米飯	飄香肉燥	香酥蝦捲	花園錦簇	炒有機青松菜	牛蒡雞湯		熱量： 736大卡 醣類： 102.5 g 脂肪： 24.8 g 蛋白質： 30.8 g
		<small>帶皮溫體肉(瘦)(5K/包陸輝)</small> 25 公斤 <small>帶皮溫體肉(瘦)(3K/包)</small> 20 公斤 洋蔥(切小丁) 15 公斤 碎瓜(玖順) 8 公斤 油蔥酥(大-600g) 2 包 紅蔥頭(碎) 1 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	蝦捲(CAS)(30G) 810 條 蝦捲(CAS)(30G)備品 30 條	冷凍綠花椰菜(CAS) 30 公斤 冷凍白花椰菜(CAS) 20 公斤 杏鮑菇A(切片) 12 公斤 溫體豬柳(瘦)陸輝 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤	有機青松菜(影)(切實重) 58 公斤 碎蒜(0.6K/包) 2 包 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤	上雞胸丁(QR) 10 公斤 牛蒡(切片) 10 公斤 袖珍菇 3 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包		
餐數	810	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月17日 星期四	五穀米飯	蒲燒鮭魚	刺瓜燴雙鮮	五福臨門	炒蚵白菜	鮮菇肉絲湯		熱量： 714大卡 醣類： 104.5 g 脂肪： 20.0 g 蛋白質： 29.7 g
		蒲燒鮭魚(45g)(QR) 810 片 蒲燒鮭魚(45g)(備品)(QR) 30 片	大黃瓜(切大丁) 42 公斤 水發魷魚 6 公斤 溫體肉片(小)陸輝 6 公斤 袖珍菇 6 公斤 金針菇 6 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切片) 2 公斤	玉米粒(QR-K) 35 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) 3 公斤 鴻喜菇 3 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	蚵白菜(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	金針菇 12 公斤 溫體肉絲(細)陸輝 4 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 美白菇 3 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數	810	全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
11月18日 星期五	糙米飯	馬鈴薯燒肉	白菜什錦羹	蜜汁黑豆干	炒萵苣	冬瓜丸子湯	履歷豆奶(獎勵金)(845+10備)	熱量： 789大卡 醣類： 112.8 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 38.0 g
		<small>帶皮溫體肉丁(瘦)(5K/包陸輝)</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	大白菜(切實重) 30 公斤 菜頭(切絲) 20 公斤 溫體豬柳(瘦)(5K/包) 12 公斤 美白菇 5 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 香菇絲 0.3 公斤	非基改黑豆干(大)榮洲(K) 50 公斤 滷包小糖粉(30g)(小包) 5 包 甜麵醬(大)(3K) 1 桶 豆瓣醬大(3K) 1 桶 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	大萵苣(萵苣)(切實重) 58 公斤 碎蒜(0.6K/包) 2 包 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤	冬瓜(切大丁) 28 公斤 鮭魚丸(小)(CAS)(K) 9 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數	810	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.1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)

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

營養師:張曉芸

2022/11/9 15:04

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