

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第1學期第13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21日 星期一	糙米飯(810+35素)	紅燒排骨	菜頭燒油腐	雙花燴什錦	炒油菜	竹筍貢丸湯		熱量： 702大卡 醣類： 96.1 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 29.2 g
		<small>溫體肉丁(30包裝)</small> 35 公斤 小排骨(肉)陸輝 30 公斤 洋蔥(切大丁) 15 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1包,豆豉(黑)(600g/包) 1包	菜頭(切中丁) 35 公斤 <small>非基改四角油腐丁(張洲)</small> 15 公斤 海帶結 10 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 新鮮辣椒 0.6 公斤	冷凍綠花椰菜(CAS) 40 公斤 冷凍白花椰菜(CAS) 20 公斤 <small>溫體肉絲(陸輝)(鹿港)</small> 6 公斤 美白菇 6 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	油菜(切實重) 58 公斤 碎蒜(0.6K/包) 2 包 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤	新鮮竹筍片 27 公斤 貢丸(小)(國產) 9 公斤		
餐數	810	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:2.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月22日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)	校園滷雞排	三杯鮑菇豆干	拌毛豆莢	炒蚵白菜	芋頭西米露		熱量： 717大卡 醣類： 103.7 g 脂肪： 18.3 g 蛋白質： 30.3 g
		雞排(6)(QR) 810 片 雞排(6)(QR)備品 30 片 紅茶包小 10 包 <small>海包小薯切(10人裝300g)</small> 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	小豆干(2.5cm)張洲 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	毛豆莢冷凍(CAS) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 2 包 <small>黑胡椒粒小磨坊(600g)</small> 1 盒 八角(K) 0.3 公斤	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	芋頭(切小丁) 18 公斤 西谷米 7 公斤 椰漿(小)400ml 5 罐 二砂台糖(箱)20包 1 箱		
餐數	810	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
11月23日 星期三	白米飯	客家鹹豬肉	小餐包	關東煮	炒有機空心菜	冬瓜薏仁肉絲湯		熱量： 734大卡 醣類： 110.1 g 脂肪： 18.0 g 蛋白質： 28.9 g
		鹹豬肉(包)-不要辣 45 公斤 洋蔥(切粗絲) 30 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 3 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把	小餐包(椰子)標示日期 810 個 小餐包(椰子)備品 30 個	菜頭(切大丁) 25 公斤 冷凍黃玉米塊(CAS) 21 公斤 貢丸(小)(國產) 9 公斤 黑輪條(小)(如記) 9 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤 芹菜(去葉實重) 1 公斤	有機空心菜(影)(切實重) 58 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	冬瓜(切中丁) 27 公斤 <small>溫體肉絲(鹿)(3K裝)(K)</small> 4 公斤 小薏仁 3 公斤 薑絲(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:2.0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24日 星期四	五穀米飯	樹子蒸魚(獎勵金)	麻婆豆腐	白菜滷	炒萵苣	玉米蛋花湯		熱量： 745大卡 醣類： 110.9 g 脂肪： 19.3 g 蛋白質： 29.9 g
		水蜜魚片(7-8)(QR)(pc) 810 片 水蜜魚片(7-8)標品(QR)(pc) 30 片 豆腐(標品)(4.5K)非基改 4 板 破布子(3K) 1 罐 蒜泥(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把 <small>標冬瓜(3K) 1罐,薑汁(600cc) 1罐,薑絲(0.6K/包) 1包</small>	豆腐(標品)(4.5K)非基改 14 板 三色豆(CAS-1K/包) 5 公斤 <small>溫體肉絲(3K裝)(K)</small> 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	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	大萵苣(高莖)(切實重) 58 公斤 碎蒜(0.6K/包) 2 包 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤	玉米粒(QR-K) 12 公斤 洗選蛋(QR) 10 公斤		
餐數	810	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月25日 星期五	糙米飯	招牌滷豬腳	水餃(*2)	蕃茄炒蛋	炒高麗菜	南瓜肉絲湯		熱量： 719大卡 醣類： 98.8 g 脂肪： 20.2 g 蛋白質： 33.4 g
		豬腳丁(有肉)半膠(3K包) 30 公斤 帶皮溫體肉丁(標)(3K包) 25 公斤 小豆輪(特小)(免泡水) 9 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 2 包 冰糖(大)(3K) 1 包 蔥(1K/把) 1把,薑片(0.6K/包) 1包	熟水餃(奇美)(190粒/包) 10 包 玻璃紙(包)50入 1 包	洗選蛋(QR) 46 公斤 蕃茄(切中丁) 20 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把 <small>蕃茄醬(3K)可果美標膠瓶</small> 1 瓶	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	南瓜(切大丁) 28 公斤 <small>溫體肉絲(鹿)(臺灣)</small> 4 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包		
餐數	810	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.1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

2022/11/17 11:54

午餐秘書:

輔導主任:

輔導蕭世旺
主任蕭世旺

校長:

校長吳明德

午餐蕭嘉樺
秘書蕭嘉樺