

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第1學期第14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28日 星期一	糙米飯(810+35素)	紅糟豬柳	毛豆干丁	金莎炒蛋	炒高麗菜	海結營養湯		熱量： 727大卡 醣類： 98.5 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 32.0 g
		溫體肉(瘦)(5K/包) 45公斤 洋蔥(切絲) 30公斤 紅糟(3K/盒) 2盒 碎蒜(0.6K/包) 1包 蔥(1K/把) 1把	非基改小豆干(潔淨) 40公斤 毛豆仁(CAS)(1K/包) 6公斤 溫體肉(瘦)(5K/包) 5公斤 紅蘿蔔(切小丁) 3公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把	洗選蛋(QR) 45公斤 南瓜(切絲) 18公斤 紅蘿蔔(切絲) 8公斤	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	冷凍玉米粉(QR-3K/包) 12公斤 海帶結 9公斤 龍骨丁(CAS) 6公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3公斤		
餐數	810	全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
11月29日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)	泰式雞丁	紅燒油腐	白菜燴肉絲	炒萵苣	結頭菜大骨湯		熱量： 738大卡 醣類： 100.4 g 脂肪： 22.6 g 蛋白質： 34.7 g
		骨腿丁(CAS) 69公斤 洋蔥(切粗絲) 15公斤 蕃茄(切大丁) 6公斤 泰式酸辣甜醬(900g) 5罐 新鮮檸檬汁(0.6L) 2罐 蒜仁(0.6K/包) 2包 蔥(0.5K/把) 2把,薑片(0.6K/包) 2包,九層塔 0.6公斤	非基改三肉油腐丁(潔淨) 45公斤 溫體肉(瘦)(5K/包) 5公斤 濕香菇(小朵) 3公斤 薑片(0.6K/包) 1包	大白菜(切實重) 52公斤 金針菇 6公斤 溫體肉絲(瘦)陸輝 5公斤 紅蘿蔔(切絲) 3公斤 木耳(切絲) 2公斤 豆皮(K) 0.6公斤 冬蝦 0.3公斤,香菇絲 0.3公斤	大陸綠萵苣(切實重) 58公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包 紅蘿蔔(切絲) 2公斤	結頭菜(切大丁) 28公斤 大骨(CAS) 6公斤 香菜(150g/把) 2把		
餐數	810	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
11月30日 星期三	白米飯	馬鈴薯燒肉	滷貢丸(*1)	西芹炒干片	炒有機苜荬白菜	酸辣湯		熱量： 726大卡 醣類： 97.1 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 30.4 g
		帶皮溫體肉丁(瘦)(5K/包) 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	貢丸(大)(國產)(pc) 810粒 貢丸(大)(國產)(精品) 30粒 滷包小薯粉(30g/小包) 8包	西芹菜(去頭葉) 24公斤 非基改干片(潔淨) 21公斤 美白菇 8公斤 木耳(切絲) 2公斤 紅蘿蔔(切片) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	有機苜荬白菜(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	新鮮竹筍絲 6公斤 洗選蛋(QR) 6公斤 酸菜絲 6公斤 豆腐碎(約4.5K)非基改 5板 溫體肉絲(瘦)陸輝 4公斤 紅蘿蔔(切絲) 3公斤 木耳(切絲) 2公斤,香菜(150g/把) 2把		
餐數	810	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
12月1日 星期四	五穀米飯	鮮味雙拼(炸)	紅燒豆腐	冬瓜什錦	炒青江菜	蕃茄蛋花湯		熱量： 723大卡 醣類： 107.7 g 脂肪： 19.6 g 蛋白質： 29.8 g
		花枝頭(CAS)(30G) 810條 蝦捲(CAS)(30G) 810條 花枝頭(CAS)(30G)精品 30條 蝦捲(CAS)(30G)精品 30條	豆腐(約4.5K)非基改 14板 三色豆(CAS-1k/包) 5公斤 溫體肉(瘦)(5K/包) 5公斤 蔥(0.5K/把) 1把	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	青江菜(切實重) 58公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	洗選蛋(QR) 12公斤 蕃茄 10公斤 薑絲(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:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
12月2日 星期五	糙米飯	家常滷肉	洋蔥培根	香炒寬粉	炒油菜	豆薯肉絲湯		熱量： 756大卡 醣類： 103.9 g 脂肪： 20.2 g 蛋白質： 30.9 g
		菜頭(切中丁) 30公斤 溫體肉丁(瘦)(5K/包) 25公斤 帶皮溫體肉丁(瘦)(4.5K) 22公斤 滷包小薯粉(30g/小包) 5包 紅蘿蔔(切中丁) 2公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把,薑片(0.6K/包) 1包	洋蔥(切絲) 33公斤 碎培根 13公斤 豆芽菜 9公斤 小黃瓜 6公斤 蔥(0.5K/把) 1把	高麗菜(切粗絲) 24公斤 寬粉(K) 12公斤 溫體肉(瘦)(3K/包)(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	油菜(切實重) 58公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包 紅蘿蔔(切絲) 2公斤	豆薯(切中丁) 25公斤 溫體肉絲(瘦)(臺灣) 4公斤 薑片(0.6K/包) 1包		
餐數	810	全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.0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

2022/11/24 7:40

午餐秘書:

輔導主任:

輔導主任 蕭世亞

校長:

校長 吳明德

午餐秘書 蕭嘉祥