

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第1學期第15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
12月5日 星期一	糙米飯(810±35克)	地瓜滷肉 帶皮溫體肉丁(5kg/板) 45公斤 蕃薯(切大丁) 30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	蔥燒豆腐 豆腐(保潔牌)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	西芹炒甜不辣 西芹菜(去頭葉) 24公斤 甜不辣(白/綠) 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	炒蚵白菜 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	鮮菇肉絲湯 金針菇 12公斤 溫體肉絲(瘦)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		熱量： 721大卡 醣類： 96.6 g 脂肪： 24.8 g 蛋白質： 30.5 g
餐數 810	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4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6日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)	無骨香雞排 無骨香雞排(90g/個) 810片 無骨香雞排(90g/個) 30片	玉米四寶 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	菜脯蛋 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	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	綠豆薏仁湯 綠豆 23公斤 小薏仁 3公斤 二砂白糖(箱)20包 1箱		熱量： 766大卡 醣類： 103.2 g 脂肪： 21.7 g 蛋白質： 34.5 g
餐數 810	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份							
12月7日 星期三	鹹粥(白米飯)	香菇芋頭粥 溫體絞肉(陸輝)(5K/包) 20公斤 玉米粒(QR-K) 15公斤 芋頭(切中丁) 15公斤 紅蘿蔔(切小丁) 8公斤 碎脯(細) 6公斤 油蔥酥(大-600g) 2包 芹菜 1公斤,香菇絲 0.6公斤	校園滷味 小豆干(2.5cm)蔡洲 35公斤 米血切丁(CAS) 21公斤 滷包小雞排(90g/小包) 8包 甘草片 0.6公斤	海苔肉鬆 海苔肉鬆(0.6K/包) 32包	炒有機油菜 有機油菜(影)(切實重) 58公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	香濃巧克力捲 香濃巧克力捲(40g/支) 810個 香濃巧克力捲(40g/支) 30個		熱量： 767大卡 醣類： 99.4 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 33.0 g
餐數 810	全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份							
12月8日 星期四	五穀米飯	椒鹽魚條 裹粉魚條(55G)QR 810條 裹粉魚條(55G)QR(備品) 30條 碎蒜(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把	蘿蔔什錦 菜頭(切大丁) 38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(切片) 2公斤	肉香芽菜 豆芽菜 30公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 12公斤 美白菇 6公斤 紅蘿蔔(切絲) 3公斤 韭菜(切段) 3公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	炒高麗菜 大陸菜(高麗)(切實重) 58公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包 紅蘿蔔(切絲) 2公斤	日式豆腐湯 味噌(K) 8公斤 豆腐(保潔牌)4.5K(非基因) 8板 蔥(0.5K/把) 1把		熱量： 762大卡 醣類： 102.0 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 33.8 g
餐數 810	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份							
12月9日 星期五	糙米飯	阿嬤滷肉 肉丁香里 45公斤 冬瓜(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	小魚干花生 非基因小豆干丁蔡洲 30公斤 油花生(K) 6公斤 小魚干(小) 5公斤 蔥(0.5K/把) 1把 不辣辣椒 0.3公斤	雙花炒肉絲 冷凍綠花椰菜(CAS) 40公斤 冷凍白花椰菜(CAS) 20公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 6公斤 美白菇 6公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	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	海芽蛋花湯 洗選蛋(QR) 12公斤 薑絲(0.6K/包) 1包 海帶芽(乾) 0.8公斤		熱量： 751大卡 醣類： 99.5 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 34.4 g
餐數 810	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:6.9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

2022/11/30 14:40

午餐秘書:

輔導主任:

校長:

校長吳明德

午餐蕭嘉樺

輔導主任蕭世旺