

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第1學期第16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
12月12日	糙米飯(810+35素)	馬鈴薯燒肉	白菜燴什錦	五福臨門	炒高麗菜	南瓜肉絲湯		熱量：721大卡 醣類：97.9g 脂肪：20.8g 蛋白質：32.9g
12月13日		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) 52公斤 金針菇 6公斤 溫體肉絲(瘦) 5公斤 溫體肉絲(瘦) 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	玉米粒(QR-K) 35公斤 溫體肉(除凍) 5公斤 紅蘿蔔(切小丁) 5公斤 毛豆仁(CAS)(K) 3公斤 鴻喜菇 3公斤 蔥(0.5K/把) 0.5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	南瓜(切大丁) 28公斤 溫體肉(除凍) 4公斤 薑片(0.6K/包) 1包		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:2.2份
12月13日	糙米飯(五穀米C種先送)	香酥旗魚排	蘿蔔燴雙鮮	雙絲炒蛋	炒蚵白菜	牛蒡雞湯		熱量：750大卡 醣類：100.4g 脂肪：21.9g 蛋白質：32.1g
12月14日		旗魚排(半磅)(CAS) 810片 旗魚排(半磅)(CAS) 30片	菜頭(切大丁) 42公斤 水發魷魚 6公斤 溫體肉片(小)一磅罐 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	洗選蛋(QR) 45公斤 洋蔥(切絲) 24公斤 紅蘿蔔(切絲) 6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	上雞胸丁(QR) 10公斤 牛蒡(去皮)泡水 10公斤 袖珍菇 3公斤 薑片(0.6K/包) 1包		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份
12月14日	糙米飯	冬瓜滷肉	滷貢丸(*1)	花園錦簇	炒有黑葉白菜	味噌豆腐湯		熱量：719大卡 醣類：102.7g 脂肪：19.9g 蛋白質：32.4g
12月15日		冬瓜(切大丁) 30公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包 紅蘿蔔(切中丁) 3公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 冬瓜(3K)1罐,薑片(0.6K/包)1包	貢丸(大)(國產)(ps) 810粒 貢丸(大)(國產)(ps) 30粒 碎蒜(0.6K/包) 2包 紅蘿蔔(切小) 8包	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) 6公斤 紅蘿蔔(切絲) 1公斤	有機黑葉白菜(切實重) 58公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包 薑絲(0.6K/包) 1包	味噌(K) 8公斤 豆腐(4.5K)1罐		全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份
12月15日	五穀米飯	蔥爆雞丁	肉末洋芋	春炒年糕	炒萵苣	冬瓜丸子湯		熱量：726大卡 醣類：96.6g 脂肪：22.1g 蛋白質：28.2g
12月16日		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	洋芋(切小丁) 38公斤 玉米粒(QR-K) 12公斤 溫體肉(除凍) 5公斤 紅蘿蔔(切小丁) 5公斤 蔥(0.5K/把) 1把	年糕(熟) 40包 大白菜(切實重) 25公斤 黑輪條(小)(如記) 9公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包 韭菜(1.8K/把) 1把 冬蝦 0.6公斤	大陸萵(高莖)(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 貢丸(小)(國產) 9公斤 薑絲(0.6K/包) 1包		全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份
12月16日	糙米飯	飄香肉燥	日式佃煮	蜜汁黑豆干	炒高麗菜	結頭排骨湯		熱量：792大卡 醣類：101.7g 脂肪：22.2g 蛋白質：31.8g
12月17日		溫體肉(瘦)(5K)(ps) 25公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包 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	菜頭(切中丁) 35公斤 黑輪條(小)(如記) 9公斤 杏鮑菇(A) 6公斤 袖珍菇 6公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2公斤 柴魚片大(600g) 1包	中級熟(大)(30)(5K) 50公斤 碎蒜(0.6K/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	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	結頭菜(切大丁) 28公斤 小排(肉) 7公斤 香菜(150g/把) 3把		全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份
12月17日	白油麵(41K)校慶	什錦炒肉絲	小餐包	滷花枝丸(*1)	炒青江菜	綠豆地瓜湯	履歷豆奶(獎勵金)(845+10備)	熱量：898大卡 醣類：107.7g 脂肪：22.7g 蛋白質：36.2g
12月18日		高麗菜(切粗絲) 30公斤 溫體肉(瘦)(5K)(ps) 18公斤 木耳(切絲) 3公斤 油蔥酥(大-600g) 3包 紅蘿蔔(切絲) 3公斤 蔥(1K/把) 2把 韭菜(1.8K/把) 2把,冬蝦 1公斤,紅蔥頭(碎) 0.6公斤,香菇絲 0.6公斤	小餐包(椰子) 810個 小餐包(椰子) 30個	魷魚丸(CAS)(K) 24公斤 碎蒜(0.6K/包) 8包 *1K=40粒	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 15公斤 番薯(切中丁)泡水 15公斤 二砂台糖(箱)20包 1箱		全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0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:04-8831965 傳真:04-8832612

營養師:張晚芸

2022/12/8 8:53

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