

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第1學期第17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19日	糙米飯(五穀米3種先送)	樹子蒸魚(獎勵金) 禾麻魚片(7-8)QRXpc 810片 禾麻魚片(7-8)QRXpc 30片 豆腐魚排(4.5K)非基因 4板 破布子(3K) 1罐 蒜泥(0.6K/包) 1包 蔥(1K/把) 1把 蔴冬瓜罐(3K) 1罐,薑汁(600cc) 1罐,薑絲(0.6K/包) 1包	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X臺灣) 5公斤 紅蘿蔔(切小丁) 5公斤 毛豆仁(CAS)1K/包) 2公斤	西芹炒黑輪 西芹菜(去頭葉) 24公斤 黑輪條(小)(如記) 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	炒萵苣 大陸妹(萵苣)切實重) 58公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包 紅蘿蔔(切絲) 2公斤	菜頭排骨湯 菜頭(切大丁) 28公斤 小排骨(肉陸輝) 7公斤 香菜(150g/把) 2把		熱量: 700大卡 醣類: 93.1g 脂肪: 22.8g 蛋白質: 31.6g
12月20日	糙米飯(五穀米3種先送)	芋香肉絲 溫體肉絲(5K裝XK) 15公斤 芋頭(切中丁) 15公斤 蔥(0.5K/把) 1把	滷水晶餃(*1) 水晶餃(3K/包)約110粒 8包	小餐包 小餐包(奶酥) 810個 小餐包(奶酥)備品 30個	炒有機荷葉白菜 有機荷葉白菜(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	什錦湯 高麗菜(切實重) 32公斤 紅蘿蔔(切絲) 5公斤 油蔥酥(大-600g) 3包 芹菜(去葉實重) 1公斤 冬蝦 0.3公斤 香菇絲 0.3公斤		熱量: 712大卡 醣類: 97.3g 脂肪: 22.0g 蛋白質: 29.7g
12月22日	五穀米飯	檸檬雞翅 檸檬雞翅(W7強版) 810支 檸檬雞翅(W7強版)備品 30支	冬瓜什錦 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	肉香芽菜 豆芽菜 30公斤 溫體肉絲(陸輝X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	炒油菜 油菜(切實重) 58公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包 紅蘿蔔(切絲) 2公斤	福氣湯圓 小湯圓(桂1斤) 33盒 芋圓(0.6K/包) 10包 二砂台糖(箱)20包 1箱		熱量: 725大卡 醣類: 97.9g 脂肪: 20.0g 蛋白質: 31.5g
12月23日	糙米飯	醬燒海鮮 鮮魷魚圈(QR) 40公斤 杏鮑菇(A) 12公斤 洋蔥(切大丁) 12公斤 西芹菜(去頭葉) 12公斤 碎蒜(0.5K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 薑片(0.6K/包) 1包	肉末燒豆腐 豆腐魚排(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 新鮮辣椒 0.3公斤	蕃茄炒蛋 洗選蛋(QR) 46公斤 蕃茄(切中丁) 20公斤 蔥(0.5K/把) 1把 蕃茄醬(3K)可果美型標瓶 1瓶	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	結頭菜肉絲湯 結頭菜(切大丁) 28公斤 溫體肉絲(陸輝X臺灣) 4公斤 香菜(150g/把) 2把		熱量: 730大卡 醣類: 95.3g 脂肪: 22.0g 蛋白質: 32.1g
12月25日	糙米飯	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份	全穀雜糧類:4.8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:1.0份	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9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

2022/12/15 11:35

午餐秘書:

輔導主任:

校長:

午餐蕭嘉樺
秘書

輔導主任蕭世旺

校長吳明德