

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第1學期第19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
1月2日 星期一	元旦補休							
1月3日 星期二	糙米飯(五穀米(2種先送))	清蒸石斑魚(農委會) 石斑魚丁(QR農委會) 61公斤 豆腐(非基改)4.5K(洋菜) 5板 蒜泥(0.6K/包) 1包 蔥(1K/把) 1把 薑汁(600cc) 1罐 薑絲(0.6K/包) 1包	紅燒彩頭 菜頭(切中丁) 35公斤 非基改西角豆腐(袋裝) 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	玉米肉末 玉米粒(QR-K) 32公斤 芋頭(切小丁) 8公斤 濕麵絞肉(陸運X臺灣) 5公斤 紅蘿蔔(切小丁) 5公斤 蔥(0.5K/把) 0.5把	炒萵苣 大陸妹(萵苣X切實重) 58公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包 紅蘿蔔(切絲) 2公斤	味噌海芽湯 味噌(K) 9公斤 薑絲(0.6K/包) 1包 海帶芽(乾) 0.8公斤	履歷豆奶(主菜換)(8份+10備)	熱量: 763大卡 醣類: 107.2g 脂肪: 20.4g 蛋白質: 32.5g
餐數	810	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
1月4日 星期三	鹹粥(白米飯)	香菇芋頭粥 濕麵絞肉(陸運X臺灣) 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	滷魷魚丸(*1) 魷魚丸(CASXK) 24公斤 蒜包小蔥切(30gX小包) 8包 *1K=40粒	海苔肉鬆 海苔肉鬆(0.6K/包) 32包	炒有機小松菜 有機小松菜(切實重) 58公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包 紅蘿蔔(切絲) 2公斤	鮮肉包 鮮肉包(大奇美(60g)) 810個 鮮肉包(大奇美(60g)備品) 30個		熱量: 739大卡 醣類: 101.7g 脂肪: 22.6g 蛋白質: 31.1g
餐數	810	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份						
1月5日 星期四	五穀米飯	蔥爆雞丁 背腿丁(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	西芹炒黑輪 西芹菜(去頭葉) 24公斤 黑輪(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	蜜汁黑豆干 非基改黑豆干(大丁(備用K)) 50公斤 蒜包小蔥切(30gX小包) 6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	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	蕃茄蛋花湯 洗選蛋(QR) 12公斤 蕃茄 10公斤 薑絲(0.6K/包) 1包		熱量: 743大卡 醣類: 106.7g 脂肪: 22.6g 蛋白質: 32.9g
餐數	810	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
1月6日 星期五	糙米飯	蒲燒鮭魚 蒲燒鮭魚(45gXQR) 810片 蒲燒鮭魚(45g/海品)(QR) 30片 白芝麻(熟) 0.6公斤	雙絲炒蛋 洗選蛋(QR) 45公斤 洋蔥(切絲) 24公斤 紅蘿蔔(切絲) 6公斤	韭香銀芽 豆芽菜 45公斤 濕麵肉絲(陸運X臺灣) 8公斤 木耳(切絲) 2公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 韭菜(1.8K/把) 2把 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	玉米濃湯 玉米粒(QR-K) 12公斤 洗選蛋(QR) 8公斤 三色豆(CAS-1K/包) 6公斤 洋蔥(切小丁) 6公斤 玉米醬(大-3K) 2罐 紅牛金粉(炒粉)(1.4K/袋) 1袋		熱量: 716大卡 醣類: 104.5g 脂肪: 23.6g 蛋白質: 31.5g
餐數	810	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.1份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份						
1月7日 星期六	糙米飯	花生油豬腳 豬腳丁(有肉)(不帶膠)(5K/包) 30公斤 帶皮油豬(有肉)(5K/包) 25公斤 非基改油桐丁(小) 9公斤 熟花生 6公斤 蒜仁(0.6K/包) 2包 冰糖(大)(3K) 1包 蔥(0.5K/把) 1把,薑片(0.6K/包) 1包	港式燒賣(*1) 鮮肉燒賣(國產) 810個 鮮肉燒賣(國產)備品 30個 玻璃紙(包)50入 1包	爆炒青花菜 冷凍綠花椰菜(CAS) 55公斤 杏鮑菇(A) 6公斤 碎培根(黑橋牌) 6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	菜頭排骨湯 菜頭(切大丁) 28公斤 小排骨(肉陸運) 7公斤 香菜(150g/把) 2把		熱量: 702大卡 醣類: 101.0g 脂肪: 22.9g 蛋白質: 30.6g
餐數	810	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4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:張晚芸

2022/12/29 8:29

午餐秘書:

輔導主任:

校長:

午餐蕭嘉樺
秘書

輔導蕭世旺
主任

校長吳明德