

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第1學期第20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
1月9日 星期一	糙米飯(810+35素)	飄香肉燥 溫體絞肉(每包5K) 25公斤 厚切溫體絞肉(1磅5K) 20公斤 洋蔥(切小丁) 15公斤 碎瓜(玫瑰) 8公斤 油蔥酥(大-600g) 2包 紅蔥頭(碎) 1公斤 蔥(0.5K/把) 1把	小魚干花生 非基改小小豆干(榮洲) 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	春炒年糕 芋糕(條狀小)約0.5K 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	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	豆薯排骨湯 豆薯(切中丁) 25公斤 小排骨(肉陸輝) 7公斤 薑片(0.6K/包) 1包		熱量：733大卡 醣類：103.5g 脂肪：24.4g 蛋白質：36.0g
餐數	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份							
1月10日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)	冬瓜滷肉 冬瓜(切大丁) 30公斤 帶皮溫體絞肉(每包5K) 25公斤 溫體肉丁(每包5K) 20公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把	日式佃煮 菜頭(切中丁) 35公斤 黑輪條(小)(QR) 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	肉末洋芋 洋芋(切小丁) 38公斤 玉米粒(QR-K) 12公斤 溫體絞肉(陸輝) 5公斤 紅蘿蔔(切小丁) 5公斤 蔥(0.5K/把) 1把	炒菠菜 菠菜(切實重) 58公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包 紅蘿蔔(切絲) 2公斤	牛蒡雞湯 上雞胸丁(QR) 10公斤 牛蒡(切片) 10公斤 袖珍菇 3公斤 薑片(0.6K/包) 1包		熱量：723大卡 醣類：105.1g 脂肪：21.2g 蛋白質：31.9g
餐數	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
1月11日 星期三	紅麵線(30K)	肉羹(DIY) 溫體肉(每包5K) 21公斤 紅蘿蔔(切絲) 5公斤 木耳(切絲) 3公斤 香菇絲 0.3公斤	奶皇包 奶皇包大(奇美65g) 810個 奶皇包大(奇美65g)商品 30個	滷貢丸(*) 貢丸(大)(國產) 810粒 貢丸(大)(國產)商品 30粒 滷包小腸粉(30g) 8包	炒有機苜荬白菜 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	什錦羹湯 脆筍絲 18公斤 洗選蛋(QR) 10公斤 金針菇 4公斤 油蔥酥(大-600g) 2包 蒜泥(0.6K/包) 1包 香菜(150g/把) 1把 紅蔥頭(碎) 0.6公斤		熱量：715大卡 醣類：102.5g 脂肪：22.0g 蛋白質：30.2g
餐數	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份							
1月12日 星期四	五穀米飯	樹子蒸魚(獎勵金) 水產魚片(7.8)(QR) 810片 水產魚片(7.8)商品(QR) 30片 豆腐(每包34.5K)非基因 4板 破布子(3K) 1罐 蒜泥(0.6K/包) 1包 蔥(1K/把) 1把 蔞冬瓜罐(3K) 1罐 薑汁(600cc) 1罐 薑絲(0.6K/包) 1包	田園咖哩 洋芋(切大丁) 32公斤 洋蔥(切中丁) 12公斤 蕃薯(切中丁) 12公斤 濕香菇(小朵) 6公斤 冷凍綠花椰菜(CAS) 3公斤 咖哩粉小磨坊(600g) 2盒 紅蘿蔔(切中丁) 2公斤	紅蘿蔔炒蛋 洗選蛋(QR) 45公斤 紅蘿蔔(切絲) 15公斤 洋蔥(切絲) 8公斤	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	日式豆腐湯 味噌(K) 8公斤 豆腐(每包34.5K)非基因 8板 蔥(0.5K/把) 1把		熱量：718大卡 醣類：101.3g 脂肪：24.5g 蛋白質：32.2g
餐數	全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份							
1月13日 星期五	糙米飯	日式照燒雞 胛腿丁(CAS) 69公斤 洋蔥(切大丁) 18公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2公斤 照燒醬(3K瓶) 1瓶 碎蒜(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 薑片(0.6K/包) 1包	冬瓜什錦 冬瓜(切大丁) 40公斤 手工肉羹(台灣) 12公斤 美白菇 5公斤 袖珍菇 5公斤 木耳(切絲) 2公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤	三杯鮑菇豆干 小豆干(2.5cm)榮洲 40公斤 杏鮑菇(A) 15公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3公斤 薑片(0.6K/包) 1包 九層塔 0.3公斤	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	玉米蛋花湯 玉米粒(QR-K) 12公斤 洗選蛋(QR) 10公斤		熱量：714大卡 醣類：105.1g 脂肪：22.1g 蛋白質：33.2g
餐數	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2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:張晚芸

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

2023/1/4 12:58