

D23 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第2學期第12週菜單設計(葷)

菜單組成(單位:g)及 材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
5月1日 星期一	糙米飯	打拋豬肉	大黃瓜什錦	豬肉餡餅	蒜炒青江菜	護眼營養湯		糖類： 322.9 g 蛋白質： 92.4 g 脂肪： 267.0 g 熱量： 4044大卡
5月2日 星期二	糙米飯	樹子蒸魚	南瓜滑蛋	四寶干丁	蒜香蚵白菜	豆薯排骨湯		糖類： 97.4 g 蛋白質： 42.6 g 脂肪： 38.5 g 熱量： 915大卡
5月3日 星期三	白米飯	冬瓜滷肉	燒賣(*2)	肉末洋芋	炒有機空心菜	蘿蔔肉絲湯		糖類： 105.6 g 蛋白質： 30.9 g 脂肪： 23.9 g 熱量： 765大卡
5月4日 星期四	五穀飯	照燒雞丁	冬瓜什錦	東北豬肉鍋	蒜炒小白菜	玉米蛋花湯		糖類： 91.5 g 蛋白質： 34.5 g 脂肪： 31.0 g 熱量： 788大卡
5月5日 星期五	糙米飯	蘿蔔燒肉	韓式豆腐鍋	韭香銀芽	蒜炒油菜	冬瓜魚丸湯		糖類： 85.9 g 蛋白質： 37.1 g 脂肪： 33.6 g 熱量： 792大卡

冠成食品工廠 電話：04-8326577 傳真：04-8376760

\*本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

午餐秘書：

午餐秘書 蕭嘉樺

輔導主任：

輔導主任 蕭世旺

校長：

校長 吳明德