

D23 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第2學期第13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8日 星期一	糙米飯	鮑菇肉燥	客家小炒	洋芋三絲	蒜炒大陸妹	紫菜蛋花湯		醣類： 17.0 g 蛋白質： 29.8 g 脂肪： 34.9 g 熱量： 500大卡
5月9日 星期二	糙米飯	蔥燒魚片	蕃茄炒蛋	黃瓜什錦	蒜香高麗菜	紅棗雞湯		醣類： 17.4 g 蛋白質： 25.1 g 脂肪： 29.9 g 熱量： 438大卡
5月10日 星期三	義大利麵	義大利蕃茄肉醬麵	茶葉蛋	奶黃包	炒有機空心菜	羅宋湯		醣類： 86.3 g 蛋白質： 27.9 g 脂肪： 23.5 g 熱量： 676大卡
5月11日 星期四	五穀飯	蔥爆雞丁	麻婆豆腐	嫩炒海帶根	蒜炒小白菜	鮮菇肉絲湯		醣類： 10.3 g 蛋白質： 29.4 g 脂肪： 32.2 g 熱量： 440大卡
5月12日 星期五	糙米飯	南瓜燉肉	桂竹筍炒肉絲	蔥爆油腐	蒜炒油菜	綠豆薏仁湯		醣類： 61.0 g 蛋白質： 26.6 g 脂肪： 31.7 g 熱量： 628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：

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