

D23 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第2學期第14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15日 星期一	糙米飯	冬瓜滷肉	小瓜鮮燴	滷大貢丸	蒜炒青江菜	蘿蔔肉絲湯		醣類: 7.4 g 蛋白質: 22.2 g 脂肪: 22.1 g 熱量: 316大卡
5月16日 星期二	糙米飯	燒烤雞翅	紅綠燈炒蛋	鐵板肉絲	蒜香高麗菜	南瓜排骨湯	豆奶	醣類: 30.9 g 蛋白質: 35.5 g 脂肪: 35.9 g 熱量: 587大卡
5月17日 星期三	白米飯	鮮魚鮮蔬粥	校園滷味	銅鑼燒	炒有機空心菜	水餃(*2)		醣類: 31.6 g 蛋白質: 25.8 g 脂肪: 47.0 g 熱量: 642大卡
5月18日 星期四	五穀飯	古早味肉燥	蕃茄燴豆腐	黃瓜燴魚蛋	蒜炒小白菜	冬瓜魚丸湯		醣類: 13.3 g 蛋白質: 27.2 g 脂肪: 33.3 g 熱量: 451大卡
5月19日 星期五	糙米飯	泰式雞丁	古早味香腸	玉米四寶	蒜炒大陸妹	高麗菜肉絲湯		醣類: 21.5 g 蛋白質: 24.7 g 脂肪: 32.9 g 熱量: 481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