

D23 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第2學期第16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29日	糙米飯	馬鈴薯燒肉	扁蒲什錦	小魚干花生	蒜炒青江菜	玉米蛋花湯		醣類： 17.8 g 蛋白質： 31.3 g 脂肪： 33.8 g 熱量： 495大卡
5月30日	糙米飯	蔥燒烏魚	雙絲炒蛋	洋芋三絲	蒜香高麗菜	味噌豆腐湯		醣類： 20.6 g 蛋白質： 27.5 g 脂肪： 34.7 g 熱量： 500大卡
5月31日	炒飯	香鬆肉燥炒飯	東北豬肉鍋	紅豆餐包	炒有機空心菜	蘿蔔貢丸湯		醣類： 36.5 g 蛋白質： 28.2 g 脂肪： 35.0 g 熱量： 498大卡
6月1日	五穀飯	照燒雞丁	港式蘿蔔糕	紅燒豆腐	蒜炒小白菜	豆薯排骨湯		醣類： 23.6 g 蛋白質： 24.1 g 脂肪： 24.6 g 熱量： 406大卡
6月2日	糙米飯	檸檬翅小腿(*2)	玉米四寶	黃瓜肉片	蒜炒大陸妹	冬瓜魚丸湯		醣類： 23.0 g 蛋白質： 111.2 g 脂肪： 119.8 g 熱量： 1640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