

# 0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第1週午餐菜單

材料用量

9車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
8月31日 星期一	紅麵線(30K)	肉羹	古早味麵線湖	炒高麗菜	紅豆麵包		熱量： 712大卡 醣類： 111.1 g 脂肪： 19.4 g 蛋白質： 23.7 g
		滷肉絲(瘦)(5K裝)(K) 20 公斤 紅蘿蔔(切絲) 5 公斤 木耳(切絲) 3 公斤 香菇絲 0.3 公斤	新鮮竹筍絲(嫩) 18 公斤 洗選蛋(QR) 10 公斤 金針菇 4 公斤 香菜(150g/把) 3 把 油蔥酥(大-600g) 2 包 蒜泥(0.6K/包) 1 包 紅蔥頭(碎) 0.6 公斤	高麗菜(切粗絲) 60 公斤 紅蘿蔔(切片) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包 蝦米 0.3 公斤	紅豆麵包(60g) 772 個 紅豆麵包(60g)(備品) 30 個		
餐數	772	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
9月1日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)	無骨香雞排	紅蘿蔔炒蛋	開陽胡瓜	味噌海芽湯		熱量： 796大卡 醣類： 111.6 g 脂肪： 27.4 g 蛋白質： 24.6 g
		無骨香雞排(半成品) 772 片 無骨香雞排(備品)(半成品) 30 片	洗選蛋(QR) 45 公斤 紅蘿蔔(切絲) 12 公斤 洋蔥(切絲) 8 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	胡瓜(切片) 55 公斤 紅蘿蔔(切片) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包 冬蝦 0.3 公斤	味噌(K) 9 公斤 海帶芽(濕)-社頭 4 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數	772	全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					
9月2日 星期三	糙米飯	塔香雞丁	麻婆豆腐	炒大白菜	菜頭排骨湯		熱量： 721大卡 醣類： 84.6 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 36.4 g
		上腿丁-社頭 65 公斤 杏鮑菇(頭) 12 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 九層塔 0.3 公斤 不辣辣椒 0.3 公斤	豆腐(茶洲的)(4.5K)非基因 14 板 三色豆 5 公斤 滷肉(肉粗嫩)(5K包陸輝-K) 5 公斤 豆瓣醬大(3K) 1 桶 辣豆瓣醬大(3K) 1 桶 蔥(0.5K/把) 1 把 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包	大白菜(切實重) 66 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包 蝦米 0.3 公斤	菜頭(切大丁) 28 公斤 溫體軟骨丁(陸輝) 7 公斤 香菜(150g/把) 2 把		
餐數	772	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份					
9月3日 星期四	五穀米飯	東坡扣肉	西芹炒黑輪	炒蚵白菜	玉米蛋花湯		熱量： 736大卡 醣類： 105.8 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 26.9 g
		帶皮溫體肉丁(瘦)(5K包陸-K) 45 公斤 筍干(乾) 12 公斤 朴菜(切) 5 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包	黑輪條(小)(加) 21 公斤 西芹菜(去頭葉) 20 公斤 美白菇 8 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包	蚵白菜(切實重) 60 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包	玉米粒 12 公斤 洗選蛋(QR) 10 公斤		
餐數	772	全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
9月4日 星期五	糙米飯	碎瓜肉燥	小魚干花生	有機小松菜	冬瓜薏仁湯		熱量： 769大卡 醣類： 96.4 g 脂肪： 26.1 g 蛋白質： 35.3 g
		滷肉(肉粗嫩)(5K包陸輝-K) 25 公斤 帶皮扣肉粗嫩(5K包陸輝-K) 20 公斤 洋蔥(切小丁) 14 公斤 碎瓜(玖順)(醃) 8 公斤 油蔥酥(大-600g) 2 包 紅蔥頭(碎) 1 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	非基改小小豆干(茶洲) 33 公斤 油花生(K) 6 公斤 小魚干(小) 3 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	有機小松菜(順)(切實重) 60 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包	冬瓜(切中丁) 28 公斤 溫體肉絲(瘦)(5K裝)(K) 5 公斤 小薏仁 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數	772	全穀雜糧類:5.7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:7.3份					

營養師：張筱芸

承富實業有限公司 電話：04-8831965 傳真：04-8832612

午餐秘書：

輔導主任：

校長：

2020/8/28 14:33