

# 0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第3週午餐菜單

材料用量

11車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
9月14日 星期一	糙米飯(780+26素)	南瓜燒肉	家常豆腐	韭香銀芽	竹筍大骨湯	*三章申請	熱量： 605大卡 醣類： 72.9 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 28.2 g
		帶皮溫體肉丁(5K/包除-K) 45 公斤 南瓜(切中丁) 18 公斤 洋芋(切中丁) 10 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包	豆腐(菜洲的4.5K)非基因 14 板 洋蔥(切大丁) 5 公斤 溫體絞肉(粗)瘦5K裝(K) 5 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 紅蔥頭(碎) 1 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包 新鮮辣椒 0.6 公斤	豆芽菜 50 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 韭菜(1.8K/把) 2 把 碎蒜(0.6K/包) 1 包 *本週青菜暫定	新鮮竹筍片 28 公斤 溫體眼鏡骨 7 公斤 紫米紅豆湯 紅豆 16 公斤 紫米 5 公斤 西谷米 3 公斤 二砂白糖(箱)20包 1 箱 *材料先送		
餐數	780	全穀雜糧類:4.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					
9月15日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)	梅子雞丁	南瓜滑蛋	炒高麗菜	紫米紅豆湯		熱量： 834大卡 醣類： 108.9 g 脂肪： 26.2 g 蛋白質： 40.2 g
		上腿丁-社頭 65 公斤 杏鮑菇(頭) 12 公斤 紫蘇梅(3K/桶) 3 桶 紫蘇梅汁(K) 3 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包	洗選蛋(QR) 45 公斤 南瓜(切粗絲) 16 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	高麗菜(切粗絲) 60 公斤 紅蘿蔔(切片) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蝦米 0.3 公斤	紅豆 16 公斤 紫米 5 公斤 西谷米 3 公斤 二砂白糖(箱)20包 1 箱 *材料先送		
餐數	780	全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:1.5份					
9月16日 星期三	板條(141K)	肉羹	什錦羹湯	炒油菜	小餐包		熱量： 786大卡 醣類： 111.3 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 25.8 g
		高麗菜(切實重) 28 公斤 溫體豬柳粗粒(5K/包-K) 21 公斤 洗選蛋 11 公斤 香菜(150g/把) 2 把 芹菜(去葉) 1.5 公斤 香菇絲 0.6 公斤	菜頭(切粗絲) 16 公斤 金針菇 6 公斤 木耳(切絲) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 油蔥酥(大-600g) 2 包 蔥(0.5K/把) 1 把	油菜(切實重) 60 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	小餐包(奶油)(半成品) 780 個 小餐包(奶油)(廣品)(半成品) 30 個		
餐數	780	全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份					
9月17日 星期四	五穀米飯	海結燒肉	洋蔥培根	炒蚵白菜	菜頭黑輪湯	*三章申請	熱量： 723大卡 醣類： 99.4 g 脂肪： 25.4 g 蛋白質： 22.7 g
		帶皮溫體肉丁(5K/包除-K) 45 公斤 菜頭(切大丁) 20 公斤 海帶結 8 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 5 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包	洋蔥(切絲) 32 公斤 碎培根(加) 12 公斤 豆芽菜 10 公斤 小黃瓜 6 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	蚵白菜(切實重) 60 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 薑絲(0.6K/包) 1 包	菜頭(切中丁) 28 公斤 黑輪條切片(加) 9 公斤 香菜(150g/把) 2 把		
餐數	780	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.3份					
9月18日 星期五	糙米飯	黑胡椒豬柳	玉米四寶	炒有機空心菜	鮮菇肉絲湯	*三章/有機申請	熱量： 767大卡 醣類： 121.6 g 脂肪： 18.2 g 蛋白質： 28.5 g
		溫體豬柳(碎)5K(包-K) 45 公斤 洋蔥(切絲) 30 公斤 三色豆 3 公斤 黑胡椒醬台鹽(3K) 1 罐 蔥(0.5K/把) 1 把 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包	玉米粒(QR-K) 33 公斤 芋丁(小)冷凍(1K/包) 5 公斤 紅蘿蔔丁冷凍 5 公斤 溫體絞肉(陸輝) 5 公斤 毛豆仁(半) 3 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	有機空心菜(切實重) 60 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包	金針菇 12 公斤 溫體肉絲(瘦)陸輝 4 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 美白菇 3 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數	780	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.6份					

營養師：張筱芸  
午餐秘書：

承富實業有限公司 電話：04-8831965 傳真：04-8832612  
輔導主任： 校長：

2020/9/11 16:30