

0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第4週午餐菜單

材料用量

11車

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
9月21日 星期一	糙米飯(780+26素)	淋汁獅子頭	西芹干片	炒青江菜	味噌海芽湯	*三章申請	醣類： 113.4 g 脂肪： 22.8 g 蛋白質： 22.3 g 熱量： 744大卡
		獅子頭(大-pc) 780粒 高麗菜(切實重) 30公斤 獅子頭(大-pc備品) 30粒 金針菇 12公斤 木耳(切絲) 3公斤 紅蘿蔔(切絲) 3公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(1K/把) 1把	西芹菜(去頭葉) 24公斤 非基改豆干片(榮洲) 24公斤 美白菇 6公斤 溫體肉絲(陸輝) 5公斤 紅蘿蔔(切片) 2公斤	青江菜(切實重) 60公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	味噌(K) 9公斤 海帶芽(濕)-社頭 4公斤 薑絲(0.6K/包) 1包		
9月22日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)	桂竹肉香	醬燒冬瓜菇菇	炒蚵白菜	玉米蛋花湯	*三章申請	醣類： 105.7 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 27.6 g 熱量： 742大卡
		帶皮溫體肉丁瘦(5K包陸-k) 45公斤 熟桂竹筍(切)淨重 20公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(1K/把) 1把 薑片(0.6K/包) 1包	冬瓜(切大丁) 45公斤 溫體豬柳粗瘦(陸5K/包-k) 10公斤 鴻喜菇 6公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3公斤 濕香菇(小朵) 3公斤 薑片(0.6K/包) 1包	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	玉米粒 12公斤 洗選蛋(QR) 10公斤		
9月23日 星期三	簡餐(鹹粥)	吻魚鮮蔬粥	吻魚鮮蔬粥	炒大白菜	雙色饅頭	*三章申請	醣類： 110.1 g 脂肪： 21.7 g 蛋白質： 28.7 g 熱量： 756大卡
		高麗菜(切粗絲) 33公斤 溫體肉絲(瘦)(5K裝)(K) 18公斤 紅蘿蔔(切絲) 6公斤 吻仔魚 3公斤 香菇絲 0.6公斤	洗選蛋 13公斤 油蔥酥(大-600g) 3包 芹菜(去葉實重) 1公斤 蔥(0.5K/把) 1把	大白菜(切實重) 65公斤 木耳(切絲) 2公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包 蝦米 0.3公斤	巧克力牛奶饅頭(60g) 780個 巧克力牛奶饅頭(60g)備品 30個		
9月24日 星期四	五穀米飯	咖哩雞	扁蒲什錦	炒油菜	青木瓜貢丸湯	*三章申請	醣類： 98.9 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 30.9 g 熱量： 723大卡
		上雞胸丁(QR) 60公斤 洋芋(切大丁) 15公斤 洋蔥(切大丁) 8公斤 紅蘿蔔(切大丁) 8公斤 咖哩粉小磨坊(600g) 2盒 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把	胡瓜(切大丁) 40公斤 金針菇 6公斤 袖珍菇 6公斤 溫體肉絲(瘦)(5K裝)(K) 6公斤 木耳(切絲) 2公斤 紅蘿蔔(切片) 2公斤	油菜(切實重) 60公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	青木瓜(切中丁) 28公斤 貢丸(小) 9公斤 薑絲(0.6K/包) 1包 黃耆 0.3公斤 當歸 0.3公斤		
9月25日 星期五	糙米飯	飄香肉燥	紅蘿蔔炒蛋	炒有機空心菜	菜頭爆皮湯	*三章有機申請	醣類： 110.0 g 脂肪： 27.6 g 蛋白質： 30.2 g 熱量： 822大卡
		溫體絞肉粗瘦(5K包陸輝-K) 25公斤 帶皮絞肉粗瘦(5K包陸輝K) 20公斤 洋蔥(切小丁) 15公斤 碎瓜(玖順) 10公斤 油蔥酥(大-600g) 2包 紅蔥頭(碎) 1公斤 蔥(1K/把) 1把	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	有機空心菜(順)(切實重) 60公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5包	菜頭(切中丁) 28公斤 香菜(150g/把) 2把 爆皮小片(K) 0.6公斤		
9月26日 星期六	糙米飯	年糕炒雞丁	堅果三色	炒高麗菜	南瓜排骨湯	*三章申請	醣類： 99.8 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 31.3 g 熱量： 772大卡
		上腿丁-社頭 65公斤 年糕(條狀小)(約0.5K) 15包 洋蔥(切大丁) 15公斤 紅蘿蔔(切片) 3公斤 蔥(0.5K/把) 1把 蒜仁(0.6K/包) 0.5包	玉米粒(QR-K) 33公斤 紅蘿蔔丁冷凍 6公斤 溫體絞肉(陸輝) 5公斤 毛豆仁(半) 3公斤 南瓜籽仁 3公斤	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	南瓜(切大丁) 28公斤 小排骨(肉)陸輝 7公斤 薑片(0.6K/包) 1包		

承富實業有限公司 電話：04-8831965 傳真：04-8832612

製表日期：109/09/11

午餐秘書：

輔導主任：

校長：