

# 0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第5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 28 日 星期 一	糙米飯 (780+25素)	<b>古早味雞翅</b>	<b>洋蔥炒蛋</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>菜頭油腐湯</b>	* 三 章 申 請	熱量： 761大卡 醣類： 96.8 g 脂肪： 27.6 g 蛋白質： 30.1 g
		古早味雞翅(W7) 780 支 古早味雞翅(W7)備品 30 支 滷包小磨坊(10人/袋300g) 1 袋 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	洗選蛋(QR) 45 公斤 洋蔥(切大丁) 24 公斤 紅蘿蔔(切絲) 6 公斤	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 非基改三角油腐丁榮洲 9 公斤 香菜(150g/把) 3 把		
餐數 780	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份						
9 月 29 日 星期 二	糙米飯	<b>紅糟豬柳</b>	<b>小魚干花生</b>	<b>有機青松菜</b>	<b>冬瓜貢丸湯</b>	* 三 章 有 機 申 請	熱量： 743大卡 醣類： 99.7 g 脂肪： 21.7 g 蛋白質： 37.1 g
		滷雞柳粗棍(5K/包-k) 45 公斤 洋蔥(切絲) 30 公斤 紅糟(3K/盒) 2 盒 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	非基改小小豆干丁榮洲 30 公斤 油花生(K) 6 公斤 小魚干(小) 5 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	有機青松菜(順)切實重) 60 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	冬瓜(切大丁) 28 公斤 貢丸(小)加D 9 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數 780	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:7.6份						
9 月 30 日 星期 三	米粉湯	<b>芋頭米粉湯</b>	<b>芋頭米粉湯</b>	<b>炒油菜</b>	<b>小籠包(*2)</b>		熱量： 754大卡 醣類： 112.9 g 脂肪： 25.6 g 蛋白質： 20.0 g
		高麗菜(切實重) 32 公斤 埔里米粉粗(K) 30 公斤 芋頭(切中丁) 15 公斤 滷肉絲(瘦)(5K裝)(K) 15 公斤 紅蘿蔔(切絲) 5 公斤 蔥(1K/把) 1 把	油蔥酥(大-600g) 3 包 冬蝦 0.6 公斤 香菇絲 0.6 公斤 芹菜 1 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	小籠包(南山) 1560 個 小籠包(南山)備品 40 個		
餐數 780	全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.6份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.1份						
10 月 1 日 星期 四	中秋節放假~						
餐數							
10 月 2 日 星期 五	中秋節放假~						
餐數							

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：

2020/9/28 9:53