

0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第6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
10月5日 星期一	糙米飯(780+26素)	洋芋燒肉 帶皮溫體肉丁(瘦)(5K/包)-k) 45 公斤 洋芋(切大丁) 30 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 蔥(1K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包	紅燒豆腐 豆腐(約4.5K)非基因 14 板 三色豆 5 公斤 溫體絞肉(瘦)(5K/包)-k) 5 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	炒蚵白菜 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	冬瓜魚丸湯 冬瓜(切大丁) 28 公斤 虱目魚丸(小)(加) 9 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	第三章申請	熱量： 717大卡 醣類： 93.8 g 脂肪： 23.9 g 蛋白質： 30.6 g
餐數	780	全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					
10月6日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)	樹子蒸魚 水鯊魚片(7-8)(QR)(pc) 780 片 水鯊魚片(7-8)(QR)(pc) 30 片 豆腐(約4.5K)非基因 4 板 破布子(3K) 1 罐 蒜泥(0.6K/包) 1 包 蔞冬瓜罐(3K) 1 罐 蔥(1K/把) 1 把 薑汁(600cc) 1 罐 薑絲(0.6K/包) 1 包	南瓜滑蛋 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	有機青松菜 有機青松菜(頭)(切實重) 60 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	牛蒡雞湯 上雞胸丁(小) 10 公斤 牛蒡(切片) 10 公斤 袖珍菇 3 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包	第三章有機申請	熱量： 722大卡 醣類： 92.9 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 38.6 g
餐數	780	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:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					
10月7日 星期三	飯食炒飯	香鬆蛋炒飯 高麗菜(切粗絲) 22 公斤 洗選蛋 18 公斤 溫體絞肉(瘦)(陸輝) 15 公斤 三色豆 8 公斤 玉米粒罐牛(大-2K) 5 罐 海苔肉鬆(3K/包) 5 包 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	香鬆蛋炒飯 油蔥酥(大-600g) 3 包 薑絲(0.6K/包) 2 包 蝦米 0.6 公斤	白菜什錦羹 大白菜(切實重) 28 公斤 菜頭(切絲) 18 公斤 溫體豬柳(瘦)(5K/包)-k) 16 公斤 美白菇 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 香菜(150g/把) 2 把 濕木耳(切絲) 2 公斤	南瓜肉絲湯 南瓜(切大丁) 28 公斤 溫體肉絲(陸輝) 4 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包		熱量： 745大卡 醣類： 105.1 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 26.5 g
餐數	780	全穀雜糧類:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
10月8日 星期四	五穀米飯	蔥爆雞丁 上腿丁-社頭 70 公斤 洋蔥(切大丁) 18 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤 蔥(1K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包	咖哩洋芋 洋芋(切大丁) 20 公斤 南瓜(切中丁) 12 公斤 洋蔥(切中丁) 12 公斤 蕃薯(切中丁) 12 公斤 美白菇 6 公斤 椰漿(小400ml)(小磨坊) 6 罐 冷凍綠花椰菜 3 公斤 咖哩粉(小磨坊)(600g) 2 盒 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤	炒高麗菜 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	鮮菇豆腐湯 金針菇 10 公斤 豆腐(約4.5K)非基因 5 板 木耳(切絲) 1.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		熱量： 780大卡 醣類： 100.0 g 脂肪： 26.9 g 蛋白質： 32.9 g
餐數	780	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:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					
10月9日 星期五	雙十放假						熱量： 0大卡 醣類： 0.0 g 脂肪： 0.0 g 蛋白質： 0.0 g
餐數	780	全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0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:

2020/9/28 9:53