

0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第7週午餐菜單

材料用量

11車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析
10月12日 星期一	糙米飯(780+26素)	洋蔥豬柳	三杯豆腐	炒蚵白菜	菜頭排骨湯	*三章申請	熱量： 740大卡 醣類： 110.9 g 脂肪： 18.4 g 蛋白質： 32.3 g
		溫體豬柳(陸5K/包-k) 45 公斤 洋蔥(切粗絲) 30 公斤 三色豆 3 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	豆腐(菜洲的4.5K)非基因 14 板 溫體絞肉(陸5K包陸輝-K) 5 公斤 鴻喜菇 5 公斤 九層塔 0.6 公斤	蚵白菜(切實重) 60 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 2 包 薑絲(0.6K/包) 1 包	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	780	全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
10月13日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)	茶香滷雞排	冬瓜什錦	炒有機空心菜	味噌豆腐湯	*三章有機申請	熱量： 751大卡 醣類： 107.0 g 脂肪： 22.3 g 蛋白質： 28.6 g
		雞排(6)(CAS) 780 片 雞排(6)(CAS)備品 30 片 紅茶包小 10 包 滷包小糖坊(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 新鮮辣椒 0.5 公斤	冬瓜(切大丁) 40 公斤 手工肉羹(加) 10 公斤 金針菇 7 公斤 袖珍菇 5 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把 新鮮辣椒 0.5 公斤	有機空心菜(切實重) 60 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	味噌(K) 8 公斤 豆腐(菜洲的4.5K)非基因 7 板		
餐數	780	全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
10月14日 星期三	紅麵線(30K)	肉羹	古早味麵線湖	炒高麗菜	紅豆麻糬麵包		熱量： 793大卡 醣類： 133.0 g 脂肪： 17.1 g 蛋白質： 26.3 g
		溫體肉絲(嫩)(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) 1 包 蝦米 0.3 公斤	紅豆麻糬麵包(50g) 780 個 紅豆麻糬麵包(50g)備 20 個		
餐數	780	全穀雜糧類:6.2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:2.1份					
10月15日 星期四	五穀米飯	飄香肉燥	三色炒蛋	炒青江菜	竹筍肉絲湯	*三章申請	熱量： 744大卡 醣類： 96.5 g 脂肪： 25.9 g 蛋白質： 30.5 g
		溫體絞肉(陸5K包陸輝-K) 26 公斤 帶皮絞肉(陸5K包陸輝-K) 20 公斤 洋蔥(切小丁) 15 公斤 碎瓜(玖順)(醃漬品) 8 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 玉米粒(QR-K) 12 公斤 小黃瓜(切小丁) 6 公斤 紅蘿蔔丁冷凍 2 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	青江菜(切實重) 60 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 2 包	新鮮竹筍片 28 公斤 溫體肉絲(陸輝) 4 公斤		
餐數	780	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					
10月16日 星期五	糙米飯	海結燒肉	玉米四寶	炒油菜	蔬菜蛋花湯	*三章申請	熱量： 770大卡 醣類： 111.2 g 脂肪： 23.4 g 蛋白質： 26.7 g
		帶皮溫體肉丁(陸5K包陸輝-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 把	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	油菜(切實重) 60 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 2 包	洗選蛋(QR) 12 公斤 蚵白菜(切實重) 12 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數	780	全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3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:

2020/10/7 14:12

豬肉來源:台灣