

0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第8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19日 星期一	糙米飯(780+25素)	淋汁獅子頭	西芹干片	炒小白菜	燒仙草	*三章申請	熱量： 713大卡 醣類： 115.3 g 脂肪： 18.9 g 蛋白質： 21.0 g	
		獅子頭(大-pc)(加) 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	小白菜(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	二砂台糖(1K/包) 15 包 大粉圓(真空包) 12 公斤 燒仙草(5K/桶榮洲) 8 桶 綠豆 6 公斤 花豆 3 公斤			
餐數	780	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
10月20日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)	桂竹肉香	醬燒冬瓜菇菇	炒油菜	玉米蛋花湯	*三章申請	熱量： 748大卡 醣類： 107.6 g 脂肪： 22.3 g 蛋白質： 27.4 g	
		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	油菜(切實重) 60 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	玉米粒 12 公斤 洗選蛋(QR) 10 公斤			
餐數	780	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份						
10月21日 星期三	簡餐(鹹粥)	吻魚鮮蔬粥	吻魚鮮蔬鹹粥	炒高麗菜	芝麻包		熱量： 828大卡 醣類： 139.0 g 脂肪： 21.6 g 蛋白質： 24.3 g	
		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	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	芝麻包大奇美(65g) 780 個 芝麻包大奇美(65g)備品 30 個			
餐數	780	全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.2份						
10月22日 星期四	五穀米飯	咖哩雞	韭香南瓜炒蛋	炒有機青松菜	海芽湯	*三章(有機申請)	熱量： 774大卡 醣類： 100.2 g 脂肪： 25.3 g 蛋白質： 34.3 g	
		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	洗選蛋(QR) 45 公斤 南瓜(切粗絲) 18 公斤 韭菜(1.8K/把) 5 把 蔥(0.5K/把) 1 把 蝦米 0.3 公斤	有機青松菜(個)(切實重) 60 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	海帶芽(濕)-社頭 4 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包			
餐數	780	全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份						
10月23日 星期五	糙米飯	飄香肉燥	蘿蔔什錦	炒青江菜	豆腐爆皮湯	*三章申請	熱量： 782大卡 醣類： 111.4 g 脂肪： 24.1 g 蛋白質： 29.4 g	
		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 碎瓜(玖順)(醃) 24 公斤 油蔥酥(大-600g) 2 包 紅蔥頭(碎) 1 公斤 蔥(1K/把) 1 把	菜頭(切大丁) 40 公斤 黑輪條切片(加) 12 公斤 杏鮑菇(頭) 9 公斤 紅蘿蔔(切片) 2 公斤 芹菜(去葉實重) 1 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	豆腐菜油(約4.5K)非基因 7 板 爆皮小片(K) 0.6 公斤			
餐數	780	全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.6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:

2020/10/16 8:37

豬肉來源:台灣