

0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第9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26日 星期一	糙米飯(780+26素)	洋蔥豬柳	家常豆腐	炒油菜	海芽蛋花湯	*三章申請	熱量： 751大卡 醣類： 107.5 g 脂肪： 20.4 g 蛋白質： 34.0 g
		溫體豬柳粗瘦(陸5K/包-k) 45 公斤 洋蔥(切絲) 30 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 黑胡椒醬台鹽(3K) 1 罐 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	豆腐茶洲的(4.5K)非基因 14 板 洋蔥(切大丁) 5 公斤 溫體絞肉(粗)瘦5K裝(K) 5 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 紅蔥頭(碎) 1 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包 新鮮辣椒 0.6 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	洗選蛋(QR) 13 公斤 海帶芽(濕) 4 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數	780	全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份					
10月27日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)	南瓜燒肉	菜脯蛋	炒小白菜	冬瓜魚丸湯	*三章申請	熱量： 784大卡 醣類： 102.1 g 脂肪： 25.2 g 蛋白質： 30.6 g
		帶皮溫體肉丁瘦(5K包陸-k) 45 公斤 南瓜(切中丁) 18 公斤 洋芋(切中丁) 10 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	洗選蛋(QR) 45 公斤 碎脯(細)(醃) 18 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	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	冬瓜(切大丁) 28 公斤 虱目魚丸(小)(加) 9 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數	780	全穀雜糧類:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
10月28日 星期三	油麵(41K)	肉羹	什錦羹湯	炒青江菜	小餐包(奶油)		熱量： 788大卡 醣類： 121.1 g 脂肪： 22.3 g 蛋白質： 28.7 g
		高麗菜(切細絲) 28 公斤 溫體豬柳粗瘦(陸5K/包-k) 21 公斤 洗選蛋 11 公斤 香菜(150g/把) 2 把 芹菜(去葉) 1.5 公斤 香菇絲 0.6 公斤	菜頭(切粗絲) 16 公斤 金針菇 6 公斤 木耳(切絲) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 油蔥酥(大-600g) 2 包 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) 1 包	小餐包(奶油) 780 個 小餐包(奶油)備品 30 個		
餐數	780	全穀雜糧類:9.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.0份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
10月29日 星期四	五穀米飯	塔香雞丁	洋蔥培根	炒有機黑葉白菜	味噌豆腐湯	*三章有機申請	熱量： 770大卡 醣類： 102.5 g 脂肪： 25.7 g 蛋白質： 31.2 g
		上腿丁(CAS) 63 公斤 杏鮑菇(頭) 12 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包 九層塔 0.3 公斤 不辣辣椒 0.3 公斤	洋蔥(切絲) 32 公斤 碎培根(加) 12 公斤 豆芽菜 10 公斤 有機小黃瓜(順) 6 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	有機黑葉白菜(順)(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 豆腐茶洲(約4.5K)非基因 7 板		
餐數	780	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.1份					
10月30日 星期五	糙米飯	油腐滷豬腳	玉米四寶	炒蚵白菜	菜頭排骨湯	*三章申請	熱量： 782大卡 醣類： 114.1 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 28.1 g
		豬腳丁有肉不要腳(5K包) 38 公斤 帶皮溫體肉丁瘦(5K包陸-k) 20 公斤 非基因三角油豆腐小(K) 18 公斤 蒜仁(0.6K/包) 2 包 冰糖(大)(3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	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	蚵白菜(切實重) 60 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 2 包 碎蒜(0.6K/包) 1 包	菜頭(切大丁) 28 公斤 小排骨(肉)陸輝 7 公斤 香菜(150g/把) 2 把		
餐數	780	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份					

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:

2020/10/22 16:01

豬肉來源:台灣