

0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第10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
11月2日 星期一	糙米飯(780+25素)	海結燒肉	竹筍炒肉絲	炒萵苣	豆薯豚骨湯	*三章申請	熱量：704大卡 醣類：101.4 g 脂肪：21.3 g 蛋白質：25.2 g
		帶皮溫體肉丁(雞)(5K/包) 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包	新鮮竹筍絲(嫩) 42公斤 溫體豬柳(陸輝)(5K/包) 8公斤 美白菇 6公斤 紅蘿蔔(切絲) 2.5公斤 濕木耳(切絲) 2.5公斤	大陸萵(萵苣)(切實重) 60公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	豆薯(切中丁) 25公斤 小排骨(肉)陸輝 7公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2公斤 香菜(150g/把) 2把		
餐數	780	全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份					
11月3日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)	日式照燒雞	紅燒豆腐	炒蚵白菜	玉米蛋花湯	*三章申請	熱量：757大卡 醣類：87.0 g 脂肪：27.8 g 蛋白質：37.6 g
		上腿丁(CAS) 69公斤 洋蔥(切大丁) 18公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2公斤 照燒醬(3K瓶) 1瓶 碎蒜(0.6K/包) 1包 蔥(1K/把) 1把 薑片(0.6K/包) 1包	豆腐菜油(約4.5K)非基因 14板 三色豆 5公斤 溫體絞肉粗瘦(5K/包) 5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	玉米粒 12公斤 洗選蛋(QR) 10公斤		
餐數	780	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
11月4日 星期三	飯食+炒飯	鮮蔬蛋炒飯	海苔肉鬆	白菜什錦羹	牛蒡雞湯	*三章申請	熱量：761大卡 醣類：105.3 g 脂肪：24.1 g 蛋白質：29.3 g
		高麗菜(切粗絲) 22公斤 洗選蛋 18公斤 溫體絞肉(粗瘦)陸輝 15公斤 三色豆 8公斤 玉米粒罐牛(大-2K) 5罐 油蔥酥(大-600g) 3包 碎蒜(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1公斤 冬蝦 0.6公斤	海苔肉鬆(3K/包) 5包	大白菜(切實重) 28公斤 菜頭(切絲) 18公斤 溫體豬柳(陸輝)(5K/包) 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	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		
餐數	780	全穀雜糧類:6.1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:2.3份					
11月5日 星期四	五穀米飯	樹子蒸魚	南瓜滑蛋	炒青江菜	蔬菜豆腐湯	*三章申請	熱量：741大卡 醣類：99.2 g 脂肪：21.3 g 蛋白質：37.4 g
		水氣魚片(7-8)(QR)(pc) 780片 水氣魚片(7-8)(QR)(備) 30片 豆腐菜油(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	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	青江菜(切實重) 60公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	金針菇 10公斤 豆腐菜油(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		
餐數	780	全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
11月6日 星期五	糙米飯	洋蔥豬柳	春炒年糕	炒有機小松菜	冬瓜排骨湯	*三章/有機申請	熱量：735大卡 醣類：119.3 g 脂肪：16.7 g 蛋白質：26.8 g
		溫體豬柳(陸輝)(5K/包) 45公斤 洋蔥(切絲) 30公斤 紅蘿蔔(切絲) 3公斤 黑胡椒醬(3K) 1罐 碎蒜(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把	年糕(條狀)(小)(0.5K) 25包 高麗菜(切實重) 25公斤 洋蔥(切大丁) 10公斤 黑輪條(小)(加) 9公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	有機小松菜(切實重) 60公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	冬瓜(切中丁) 28公斤 小排骨(肉)陸輝 7公斤 薑絲(0.6K/包) 1包		
餐數	780	全穀雜糧類:6.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5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：

2020/10/29 10:07

豬肉來源：台灣