

0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第11週午餐菜單

材料用量

13車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析
11月9日 星期一	糙米飯(777+26素)	<b>東坡扣肉</b>	<b>雙絲炒蛋</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>紫菜針菇湯</b>	*三章申請	熱量：715大卡 醣類：93.1g 脂肪：24.4g 蛋白質：28.7g
餐數 780		帶皮溫體肉丁(瘦)(5K/包除-1) 45公斤 筍干(乾) 12公斤 朴菜(切)(醃) 5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 紅蘿蔔(切絲) 12公斤 洋蔥(切絲) 8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	金針菇 12公斤 薑絲(0.6K/包) 1包 紫菜 0.8公斤		
11月10日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)	<b>蒜炒雞丁</b>	<b>雙色咖哩</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>翡翠羹湯</b>	*三章申請	熱量：757大卡 醣類：96.0g 脂肪：26.7g 蛋白質：31.7g
餐數 780		上腿丁(CAS) 66公斤 杏鮑菇(頭) 12公斤 蒜仁(0.6K/包) 2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 椰漿(小400ml)(小磨坊) 6罐 濕香菇(小朵) 6公斤 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	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	翡翠羹(0.3K) 12盒 洗選蛋(QR) 10公斤 吻仔魚 1公斤 薑絲(0.6K/包) 1包		
11月11日 星期三	紅麵線(30K)	<b>肉羹</b>	<b>古早味麵線湖</b>	<b>炒青江菜</b>	<b>鮮肉包</b>	*三章申請	熱量：736大卡 醣類：113.7g 脂肪：20.7g 蛋白質：23.7g
餐數 780		溫體肉絲(瘦)(5K裝XK) 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	青江菜(切實重) 60公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	鮮肉包大奇美(60g) 780個 鮮肉包大奇美(60g)精品 30個		
11月12日 星期四	五穀米飯	<b>章魚丸子(*2)</b>	<b>蘿蔔什錦</b>	<b>炒油菜</b>	<b>絲滑豆腐湯</b>	*三章申請	熱量：726大卡 醣類：108.5g 脂肪：20.7g 蛋白質：25.9g
餐數 780		章魚丸子(K)(加) 51公斤 滿包小磨坊(10人份300g) 1袋 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(1K/把) 1把 *3k/包(100粒)	菜頭(切粗絲) 35公斤 袖珍菇 8公斤 鵝蛋 8公斤 溫體肉絲(瘦)(5K裝XK) 5公斤 紅蘿蔔(切絲) 3公斤 木耳(切絲) 2公斤 芹菜(去葉) 1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	美白菇 10公斤 豆腐菜洲(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 溫體肉絲(細)-陸輝 1.5公斤 薑絲(0.6K/包) 1包		
11月13日 星期五	糙米飯	<b>壽喜燒</b>	<b>什錦炒寬粉</b>	<b>炒有機黑葉白菜</b>	<b>綠豆薏仁湯</b>	*三章/有機申請	熱量：801大卡 醣類：122.4g 脂肪：21.2g 蛋白質：29.8g
餐數 780		溫體肉片(陸輝) 45公斤 洋蔥(切絲) 30公斤 三色豆 3公斤 味醂(1800g) 1罐 柴魚片(大-600g) 1包 照燒醬(3K瓶) 1瓶 碎蒜(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把	高麗菜(切粗絲) 25公斤 溫體肉片(瘦)(5K包陸輝-K) 5公斤 寬粉(3K) 3包 木耳(切絲) 2公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	有機黑葉白菜(切實重) 60公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	綠豆 18公斤 蕃薯(切小丁) 5公斤 小薏仁 3公斤 二砂台糖(箱)20包 1箱		

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:

2020/11/5 14:26

豬肉來源:台灣