

# 0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第12週午餐

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16日 星期一	糙米飯(777+26素)	<b>地瓜滷肉</b>	<b>珍味炒蛋</b>	<b>炒綠花椰菜</b>	<b>菜頭排骨湯</b>	* 三章申請	熱量： 784大卡 醣類： 102.2g 脂肪： 27.8g 蛋白質： 29.0g
		帶皮滷肉丁(瘦)(5K包/包-k) 45 公斤 蕃薯(切大丁) 30 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	洗選蛋(QR) 45 公斤 玉米粒(QR-K) 10 公斤 高麗菜(切細絲) 8 公斤 碎脯(細) 6 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 柴魚片(大-600g) 1 包 薑絲(0.6K/包) 1 包	冷凍綠花椰菜(CAS) 65 公斤 紅蘿蔔(切片) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 2 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:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
11月17日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)	<b>獵人燒雞</b>	<b>拌三絲</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>榨菜肉絲湯</b>	* 三章申請	熱量： 718大卡 醣類： 96.3g 脂肪： 21.3g 蛋白質： 34.5g
		上雞胸丁(QR) 69 公斤 洋蔥(切大丁) 12 公斤 西芹菜(切片) 8 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 蕃茄糊(3K)可果美 1 桶	黃豆芽 30 公斤 海帶絲 20 公斤 溫體肉絲(陸輝) 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 蒜泥(0.6K/包) 1 包 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	榨菜絲-不辣(醃) 12 公斤 金針菇 6 公斤 溫體肉絲(陸輝) 4 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數	780	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					
11月18日 星期三	簡餐(鹹粥)	<b>吻魚鮮蔬粥</b>	<b>海苔肉鬆</b>	<b>炒油菜</b>	<b>銀絲卷</b>	* 三章申請	熱量： 793大卡 醣類： 120.3g 脂肪： 21.5g 蛋白質： 28.8g
		高麗菜(切粗絲) 33 公斤 溫體肉絲(瘦)(5K裝)(K) 18 公斤 洗選蛋(QR) 13 公斤 紅蘿蔔(切絲) 6 公斤 吻仔魚 3 公斤 油蔥酥(大-600g) 3 包 芹菜(去葉實重) 1 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把 香菇絲 0.6 公斤	海苔肉鬆(0.6K/包) 30 包	油菜(切實重) 60 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	龍鳳銀絲卷(60g) 780 個 龍鳳銀絲卷(60g)商品 30 個		
餐數	780	全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					
11月19日 星期四	五穀米飯	<b>香酥柳葉魚</b>	<b>白菜什錦羹</b>	<b>炒萵苣</b>	<b>冬菜粉絲湯</b>	* 三章申請	熱量： 750大卡 醣類： 116.7g 脂肪： 17.5g 蛋白質： 29.3g
		柳葉魚(半成品) 1560 尾 柳葉魚(備品) 60 尾	大白菜(切實重) 30 公斤 菜頭(切絲) 20 公斤 溫體榨椰(陸輝5K/包-k) 10 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	大陸妹(萵苣)(切實重) 60 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 2 包	冬粉(K) 4 公斤 溫體肉絲(陸輝) 4 公斤 冬菜(K) 2 公斤 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:2.3份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.8份					
11月20日 星期五	糙米飯	<b>清蒸肉餅</b>	<b>家常豆腐</b>	<b>炒有機青松菜</b>	<b>海芽蛋花湯</b>	* 三章(有機申請)	熱量： 742大卡 醣類： 94.1g 脂肪： 25.4g 蛋白質： 31.8g
		溫體絞肉(瘦)(5K包陸輝-K) 25 公斤 帶皮絞肉(瘦)(5K包陸輝) 20 公斤 芋丁(小)冷凍(1K/包) 8 公斤 碎瓜(軟順)(醃) 8 公斤 魚漿 5 公斤 油蔥酥(大-600g) 2 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	豆腐菜洲(約4.5K)非基因 14 板 洋蔥(切大丁) 5 公斤 溫體絞肉(瘦)(5K包 K) 5 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包	有機青松菜(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:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1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：

2020/11/12 15:00  
豬肉來源:台灣