

0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第13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23日 星期一	糙米飯(777+26素)	山藥燒肉	小魚干花生	炒萵苣	海芽蛋花湯	*三章申請	熱量： 729大卡 醣類： 88.5 g 脂肪： 26.9 g 蛋白質： 34.0 g
		帶皮溫體肉丁(5k/包-k) 45 公斤 山藥(切大丁) 25 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 2 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	非基改小小豆干丁(榮洲) 30 公斤 油花生(K) 6 公斤 小魚干(小) 5 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	結球萵苣(切實重) 58 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 2 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:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:7.5份					
11月24日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)	塔香雞丁	紅蘿蔔炒蛋	炒有機黑葉白菜	冬瓜山粉圓	*三章有機申請	熱量： 758大卡 醣類： 93.0 g 脂肪： 28.0 g 蛋白質： 32.4 g
		上腿丁(CAS) 66 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	洗選蛋(QR) 45 公斤 玉米粒(QR-K) 15 公斤 紅蘿蔔丁(冷凍) 6 公斤	有機黑葉白菜(順)(切實重) 58 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 2 包	冬瓜塊小(0.6K/塊) 22 塊 二砂台糖(1K/包) 10 包 山粉圓 6 公斤		
餐數	780	全穀雜糧類:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
11月25日 星期三	油麵(141k)	什錦肉絲	黑糖小饅頭(*1)	炒蚵白菜	大滷羹湯	*三章申請	熱量： 764大卡 醣類： 115.6 g 脂肪： 19.7 g 蛋白質： 24.7 g
		溫體豬柳粗條(陸5k/包-k) 21 公斤 洗選蛋(QR) 11 公斤 香菜(150g/把) 2 把 芹菜(去葉) 1.5 公斤 香菇絲 0.6 公斤	黑糖饅頭小(桂) 780 個 黑糖饅頭小(桂)備品 30 個	蚵白菜(切實重) 58 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 2 包 碎蒜(0.6K/包) 1 包	高麗菜(切粗絲) 28 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		
餐數	780	全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					
11月26日 星期四	五穀米飯	香酥花枝排	西芹三色	炒高麗菜	冬瓜排骨湯	*三章申請	熱量： 745大卡 醣類： 103.8 g 脂肪： 21.9 g 蛋白質： 28.8 g
		花枝排(HACCP)(60g/加) 780 片 花枝排(HACCP)(60g/備品) 30 片	西芹(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	高麗菜(切粗絲) 60 公斤 紅蘿蔔(切片) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 2 包 蝦米 0.3 公斤	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:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份					
11月27日 星期五	糙米飯	花生滷豬腳	白菜滷	韭香銀芽	結頭玉米湯	*三章申請	熱量： 753大卡 醣類： 103.9 g 脂肪： 24.9 g 蛋白質： 28.3 g
		豬腳丁有肉不要豬蹄(5K/包) 30 公斤 帶皮溫體肉丁(5k/包陸-k) 28 公斤 非基改油蔴丁(小) 9 公斤 熟花生 6 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	大白菜(切實重) 48 公斤 金針菇 6 公斤 溫體肉絲(瘦)陸輝 5 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 豆皮(K) 1.2 公斤 冬蝦 0.3 公斤 香菇絲 0.3 公斤	豆芽菜 50 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 韭菜(1.8K/把) 2 把 碎蒜(0.6K/包) 2 包	結頭菜(切中丁) 28 公斤 冷凍玉米塊 12 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:2.1份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.4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:

2020/11/19 10:16

豬肉來源:台灣