

0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第15週午餐菜單

材料用量

7車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析
12月7日 星期一	糙米飯(777+26素)	海結燒肉	玉米四寶	炒油菜	蔬菜蛋花湯	*三章申請	熱量：726大卡 醣類：102.0g 脂肪：23.0g 蛋白質：25.7g
		帶皮溫體肉丁(瘦)(5K包陸-K) 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(1K/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	油菜(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) 12公斤 蚵白菜(切實重) 12公斤 油蔥酥(大-600g) 1包 薑絲(0.6K/包) 1包		
餐數	780	全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
12月8日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)	樹子蒸魚	南瓜滑蛋	炒高麗菜	蘿蔔肉絲湯	*三章申請	熱量：772大卡 醣類：101.6g 脂肪：22.9g 蛋白質：37.4g
		水鯊魚片(CAS)(7-8) 780片 水鯊魚片(CAS)(7-8備品) 30片 豆腐菜洲(約4.5K)非基因 4板 破布子(3K) 1罐 蒜泥(0.6K/包) 1包 蔴冬瓜罐(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	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	菜頭(切中丁) 28公斤 溫體肉絲(陸輝) 4公斤 香菜(150g/把) 2把		
餐數	780	全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.6份					
12月9日 星期三	米粉(30K)	芋頭米粉湯	芋頭米粉湯	炒青江菜	紅豆麵包		熱量：784大卡 醣類：125.9g 脂肪：24.2g 蛋白質：19.2g
		高麗菜(切實重) 32公斤 芋頭(切中丁) 15公斤 溫體肉絲(瘦)(5K裝)(K) 15公斤 紅蘿蔔(切絲) 5公斤 油蔥酥(大-600g) 3包	芹菜(去葉實重) 1公斤 蔥(1K/把) 1把 冬蝦 0.6公斤 香菇絲 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	紅豆麵包(60g) 777個 紅豆麵包(60g)(備品) 30個		
餐數	780	全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.6份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.6份					
12月10日 星期四	五穀米飯	三杯雞	蘿蔔什錦	炒蚵白菜	結頭排骨湯	*三章申請	熱量：739大卡 醣類：95.4g 脂肪：25.2g 蛋白質：30.7g
		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	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)(K) 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	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	結頭菜(切中丁) 28公斤 小排骨(肉)陸輝 7公斤		
餐數	780	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
12月11日 星期五	糙米飯	飄香肉燥	洋蔥干片	炒有機小松菜	冬瓜薏仁肉絲湯	*三章/有機申請	熱量：797大卡 醣類：109.9g 脂肪：25.0g 蛋白質：31.1g
		溫體絞肉粗瘦(5K包陸輝-K) 25公斤 帶皮絞肉粗瘦(5K包陸輝-K) 20公斤 碎瓜(玖順)(醃) 24公斤 油蔥酥(大-600g) 2包 紅蔥頭(碎) 1公斤 蔥(1K/把) 1把	洋蔥(切粗絲) 30公斤 非基改干片(榮洲) 24公斤 小黃瓜 6公斤 紅蘿蔔(切片) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把	有機小松菜(順)(切實重) 58公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包	冬瓜(切中丁) 28公斤 溫體肉絲(瘦)(5K裝)(K) 5公斤 小薏仁 3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:2.5份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4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:

2020/12/4 10:11
豬肉來源:台灣