

0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第16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14日 星期一 | 糙米飯(77+26素) | 東坡扣肉 | 西芹炒黑輪 | 炒高麗菜 | 鮮菇肉絲湯 | *三章申請 | 熱量：728大卡 醣類：105.2g 脂肪：21.5g 蛋白質：26.9g |
| | | 帶皮溫體肉丁瘦(5k包陸-k) 45公斤 筍干(乾) 12公斤 朴菜(切) 5公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(1K/把) 1把 薑片(0.6K/包) 1包 | 黑輪條(小)(加) 21公斤 西芹菜(去頭葉) 20公斤 美白菇 8公斤 木耳(切絲) 2公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包 | 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 | 金針菇 12公斤 溫體肉絲(瘦)陸輝 4公斤 紅蘿蔔(切絲) 3公斤 美白菇 3公斤 木耳(切絲) 2公斤 薑絲(0.6K/包) 1包 | | |
| 餐數 | 780 | 全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份 | | | | | |
| 12月15日 星期二 | 糙米飯(五穀米3種先送) | 檸檬雞翅 | 蕃茄滑蛋 | 炒油菜 | 南瓜肉絲湯 | *三章申請 | 熱量：735大卡 醣類：93.4g 脂肪：26.3g 蛋白質：30.3g |
| | | 檸檬雞翅 777支 檸檬雞翅(備品) 30支 | 洗選蛋(QR) 45公斤 蕃茄 18公斤 洋蔥(切絲) 15公斤 蕃茄醬(3K)塑膠瓶 2瓶 碎蒜(0.6K/包) 1包 蔥(1K/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 | 南瓜(切大丁) 28公斤 溫體肉絲(陸輝) 4公斤 薑片(0.6K/包) 1包 | | |
| 餐數 | 780 | 全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份 | | | | | |
| 12月16日 星期三 | 糙米飯 | 蒜炒肉片 | 什錦白菜滷 | 炒萵苣 | 玉米蛋花湯 | *三章申請 | 熱量：777大卡 醣類：106.8g 脂肪：25.1g 蛋白質：29.0g |
| | | 溫體肉片(瘦)(陸輝5K包) 45公斤 非基改豆干片(榮洲) 15公斤 酸菜絲(醃) 12公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 薑絲(0.6K/包) 1包 不辣辣椒 0.3公斤 | 大白菜(切實重) 55公斤 金針菇 6公斤 溫體肉絲(陸輝) 6公斤 木耳(切絲) 2公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 非基改豆皮卷(1.8K/包) 1包 碎蒜(0.6K/包) 1包 香菇絲 0.3公斤 蝦米 0.3公斤 | 大陸妹(萵苣)(切實重) 58公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包 | 玉米粒 12公斤 洗選蛋(QR) 10公斤 | | |
| 餐數 | 780 | 全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份 | | | | | |
| 12月17日 星期四 | 五穀米飯 | 咖哩雞 | 海結炒三色 | 炒蚵白菜 | 豆薯豚骨湯 | *三章申請 | 熱量：718大卡 醣類：102.6g 脂肪：21.0g 蛋白質：28.3g |
| | | 上雞胸丁(QR) 60公斤 洋芋(切大丁) 15公斤 洋蔥(切大丁) 8公斤 紅蘿蔔(切大丁) 8公斤 咖哩粉小磨坊(600g) 2盒 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 | 海帶結 35公斤 芋丁(小)冷凍 10公斤 毛豆仁(半) 6公斤 紅蘿蔔(切絲) 3公斤 薑片(0.6K/包) 1包 | 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 | 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:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份 | | | | | |
| 12月18日 星期五 | 糙米飯 | 山藥燒肉 | 家常豆腐 | 炒有機青松菜 | 冬瓜魚丸湯 | *三章(有機申請) | 熱量：743大卡 醣類：89.8g 脂肪：26.5g 蛋白質：34.2g |
| | | 帶皮溫體肉丁瘦(5k包陸-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 | 豆腐榮洲(約4.5K)非基因 14板 洋蔥(切大丁) 5公斤 溫體絞肉(粗)瘦5K裝(K) 5公斤 木耳(切絲) 2公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 | 有機青松菜(順)(切實重) 58公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包 | 冬瓜(切大丁) 28公斤 虱目魚丸(小)(加) 9公斤 薑絲(0.6K/包) 1包 | | |
| 餐數 | 780 | 全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1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：

2020/12/11 10:14

豬肉來源：台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)