

# 0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第17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21日	校慶補休						
12月22日	糙米飯(五穀米3種先送)(777+96素)	<b>壽喜燒</b> 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 蔥(0.5K/把) 1把 碎蒜(0.6K/包) 1包	<b>小魚干花生</b> 非基改小小豆干(菜洲) 30公斤 油花生(K) 6公斤 小魚干(小) 5公斤 蔥(0.5K/把) 1把	<b>炒蚵白菜</b> 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	<b>結頭排骨湯</b> 結頭菜(切中丁) 28公斤 小排骨(肉)陸輝 7公斤	*三章申請	熱量：766大卡 醣類：93.3g 脂肪：25.9g 蛋白質：38.7g
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:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:7.2份					
12月23日	簡餐(鹹粥)	<b>吻魚鮮蔬粥</b> 高麗菜(切粗絲) 33公斤 溫體肉絲(瘦)(5K裝)(K) 18公斤 紅蘿蔔(切絲) 6公斤 吻仔魚 3公斤 香菇絲 0.6公斤	<b>吻魚鮮蔬鹹粥</b> 洗選蛋(QR) 13公斤 油蔥酥(大-600g) 3包 芹菜(去葉實重) 2公斤 蔥(0.5K/把) 1把	<b>炒油菜</b> 油菜(切實重) 58公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	<b>雙色饅頭</b> 草莓雙色饅頭(40g) 777個 草莓雙色饅頭(40g)商品 30個		熱量：749大卡 醣類：124.6g 脂肪：17.1g 蛋白質：22.8g
餐數	780	全穀雜糧類:6.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9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24日	五穀米飯	<b>干丁肉燥</b> 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 非基改小小豆干(菜洲) 18公斤 油蔥酥(大-600g) 2包 紅蔥頭(碎) 1.5公斤 蔥(1K/把) 1把	<b>玉米炒蛋</b> 洗選蛋(QR) 45公斤 玉米粒(QR-K) 12公斤 洋蔥(切絲) 10公斤 紅蘿蔔丁冷凍 6公斤 蔥(0.5K/把) 1把	<b>炒高麗菜</b> 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	<b>冬瓜魚丸湯</b> 冬瓜(切大丁) 28公斤 虱目魚丸(小)(加) 9公斤 薑絲(0.6K/包) 1包	*三章申請	熱量：753大卡 醣類：95.2g 脂肪：26.8g 蛋白質：30.7g
餐數	780	全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					
12月25日	糙米飯	<b>香鴨滷米血</b> 鴨丁(CAS) 66公斤 米血切丁(CAS) 15公斤 薑片(0.6K/包) 2包 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(1K/把) 1把	<b>蘿蔔什錦</b> 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	<b>炒有機菠菜</b> 有機菠菜(順)(切實重) 58公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包	<b>海芽蛋花湯</b> 洗選蛋(QR) 13公斤 海帶芽(濕) 4公斤 薑絲(0.6K/包) 1包	*三章(有機)申請	熱量：746大卡 醣類：105.1g 脂肪：22.5g 蛋白質：28.4g
餐數	780	全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.6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：

2020/12/18 10:26

豬肉來源：台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)