

0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第19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
1月4日 星期一	糙米飯 (777+26素)	海結燒肉	麻婆豆腐	炒蚵白菜	南瓜肉絲湯	*三章申請	熱量： 753大卡 醣類： 99.8g 脂肪： 24.7g 蛋白質： 31.1g
		帶皮溫鴨肉丁瘦(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 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(1K/把) 1把 薑片(0.6K/包) 1包	豆腐(約4.5K)非基因 14板 三色豆(CAS-1K/包) 5公斤 溫體絞肉粗瘦(5K包陸陸-k) 5公斤 豆瓣醬大(3K) 1桶 碎蒜(0.6K/包) 1包 辣豆瓣醬大(3K) 1桶 蔥(0.5K/把) 1把	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	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:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
1月5日 星期二	糙米飯 (五穀米3種先送)	麻油雞	菜脯蛋	炒高麗菜	綠豆地瓜湯	*三章申請	熱量： 883大卡 醣類： 118.5g 脂肪： 29.0g 蛋白質： 35.7g
		上腿丁(CAS) 66公斤 杏鮑菇(頭) 12公斤 胡麻油(3L)福壽 1瓶 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 碎脯(細)(加) 18公斤 紅蘿蔔(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	綠豆-先送 18公斤 蕃薯(切小丁) 15公斤 二砂台糖(箱)20包 1箱		
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:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
1月6日 星期三	米苔目 (粗)(11K)	什錦米苔目湯	什錦米苔目湯	炒油菜	鮮肉包		熱量： 761大卡 醣類： 133.0g 脂肪： 16.8g 蛋白質： 20.3g
		豆芽菜 24公斤 溫體雞柳粗瘦(陸5K包-k) 21公斤 紅蘿蔔(切絲) 6公斤 韭菜(1.8K/把) 3把 魚板絲 3公斤 油蔥酥(大-600g) 2包 紅蔥頭(碎) 1公斤 香菇絲 0.6公斤	香菜(150g/把) 3把 碎蒜(0.6K/包) 2包 芹菜(去葉) 1.5公斤 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) 1包	鮮肉包大奇美(60g) 777個 鮮肉包大奇美(60g)備品 30個		
餐數	780	全穀雜糧類:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
1月7日 星期四	五穀米飯	檸檬雞翅(CAS)	蘿蔔什錦	炒萵苣	玉米蛋花湯	*三章申請	熱量： 703大卡 醣類： 98.2g 脂肪： 22.8g 蛋白質： 25.4g
		檸檬雞翅(W7強匠) 777支 檸檬雞翅(W7強匠)備品 30支	菜頭(切粗絲) 35公斤 金針菇 8公斤 袖珍菇 8公斤 溫體肉絲(瘦)(5K裝xK) 5公斤 紅蘿蔔(切絲) 3公斤 芹菜(去葉) 1公斤	大陸妹(高苣)(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:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
1月8日 星期五	糙米飯	飄香肉燥	西芹炒黑輪	炒有機青松菜	冬瓜魚丸湯	*三章(有機申請)	熱量： 809大卡 醣類： 115.1g 脂肪： 25.1g 蛋白質： 28.2g
		溫體絞肉粗瘦(5K包陸陸-k) 46公斤 洋蔥(切小丁) 15公斤 碎瓜(玖順)(醃) 8公斤 油蔥酥(大-600g) 2包 紅蔥頭(碎) 1公斤 蔥(1K/把) 1把	西芹菜(去頭葉) 21公斤 黑輪條(小)(CAS) 21公斤 美白菇 9公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	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) 9公斤 薑絲(0.6K/包) 1包		
餐數	780	全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.6份					

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

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

2020/12/31 9:41

輔導主任:

校長: