

0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第20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11日 星期一	糙米飯 (777+26素)	東坡扣肉	螞蟻上樹	炒油菜	菜頭排骨湯	*三章申請	熱量： 672大卡 醣類： 97.3g 脂肪： 20.1g 蛋白質： 24.1g
		帶皮溫體肉丁瘦(5k包陸-K) 45公斤 筍干(乾)(醃) 12公斤 朴菜(切)(醃) 5公斤 蒜仁(0.6K/包) 2包 蔥(1K/把) 1把 薑片(0.6K/包) 1包	高麗菜(切粗絲) 25公斤 溫體絞肉粗瘦(5K包陸輝-K) 5公斤 冬粉(3K-包) 3包 木耳(切絲) 2公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	油菜(切實重) 58公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包	菜頭(切大丁) 28公斤 小排骨(肉)陸輝 7公斤 香菜(150g/把) 2把		
餐數 780		全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					
1月12日 星期二	糙米飯 (五穀米3種先送)	壽喜燒	玉米炒蛋	炒蚵白菜	結頭排骨湯	*三章申請	熱量： 789大卡 醣類： 101.0g 脂肪： 27.0g 蛋白質： 33.6g
		溫體肉片(陸輝) 45公斤 洋蔥(切粗絲) 30公斤 三色豆(CAS-1k/包) 3公斤 味醂(1800g) 1罐 柴魚片(大-600g) 1包 照燒醬(3K瓶) 1瓶 碎蒜(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把	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(切小丁) 6公斤 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	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:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
1月13日 星期三	白油麵 (41k)	義大利肉醬	義大利肉醬麵	紅豆麵包	味噌蛋花湯		熱量： 1004大卡 醣類： 163.3g 脂肪： 25.9g 蛋白質： 29.3g
		溫體絞肉(粗瘦5K裝(K)) 20公斤 洋蔥(切絲) 16公斤 三色豆(CAS-1k/包) 13公斤 黑胡椒醬台塑(3K) 2罐 蕃茄醬(3K)塑膠瓶 1瓶	玉米粒(QR-K) 13公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把 蘑菇醬台塑(3K) 1罐	紅豆麵包(60g) 777個 紅豆麵包(60g)(備品) 20個	洋蔥(切粗絲) 12公斤 洗選蛋(QR) 10公斤 味噌(K) 8公斤		
餐數 780		全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					
1月14日 星期四	五穀米飯	塔香雞丁	洋蔥干片	炒青江菜	鮮菇肉絲湯	*三章申請	熱量： 727大卡 醣類： 89.4g 脂肪： 26.1g 蛋白質： 33.3g
		上腿丁(CAS) 63公斤 杏鮑菇(頭) 12公斤 蒜仁(0.6K/包) 2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	非基改豆干片(榮洲) 24公斤 洋蔥(切粗絲) 24公斤 小黃瓜 12公斤 紅蘿蔔(切片) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把	青江菜(切實重) 58公斤 紅蘿蔔(切絲) 2公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	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:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					
1月15日 星期五	糙米飯	客家鹹豬肉	紅燒豆腐	炒有機菠菜	牛蒡雞湯	*三章有機申請	熱量： 789大卡 醣類： 114.6g 脂肪： 20.3g 蛋白質： 36.0g
		鹹豬肉絲(粗)不要辣 45公斤 洋蔥(切粗絲) 30公斤 三色豆(CAS-1k/包) 3公斤 碎蒜(0.6K/包) 2包 蔥(1K/把) 1把	豆腐榮洲(約3.5K)非基因 14板 三色豆(CAS-1k/包) 5公斤 溫體絞肉粗瘦(5K包陸輝-K) 5公斤 蔥(0.5K/把) 1把	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	上雞胸丁(QR) 10公斤 牛蒡(切片) 10公斤 袖珍菇 3公斤 薑片(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:2.6份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.6份					

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:

輔導主任:

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2021/1/7 10:29

校長: