

0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第21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18日 星期一	糙米飯 (726+26素) 扣504+605班	洋芋燒肉	蜜汁黑豆干	炒蚵白菜	海芽蛋花湯	* 三章申請	熱量： 737大卡 醣類： 90.7g 脂肪： 25.9g 蛋白質： 34.1g
		帶皮溫體肉丁(5k包陸-k) 42 公斤 洋芋(切大丁) 28 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	非基改黑豆干大丁菜燕(K) 48 公斤 滿包小糖坊(30g)(小包) 8 包 豆瓣醬大(3K) 1 桶 甜麵醬(大)(3K) 1 桶 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把	蚵白菜(切實重) 55 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 薑絲(0.6K/包) 1 包	洗選蛋(QR) 12 公斤 海帶芽(濕) 3.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數 726	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份						
1月19日 星期二	糙米飯 (777+26素)	日式照燒雞	雙絲炒蛋	炒有機菠菜	清燉雞湯	* 三章 有機申請	熱量： 757大卡 醣類： 88.6g 脂肪： 27.3g 蛋白質： 36.2g
		上腿丁(CAS) 69 公斤 洋蔥(切大丁) 18 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤 照燒醬(3K瓶) 1 瓶 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(1K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	洗選蛋(QR) 45 公斤 紅蘿蔔(切絲) 12 公斤 洋蔥(切絲) 20 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	結頭菜(切大丁) 26 公斤 上雞胸丁(CAS) 9 公斤 濕香菇(小朵) 3 公斤 薑片(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:3.6份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份						
1月20日 星期三	飯食 炒飯	鮮蔬蛋炒飯	海苔肉鬆	白菜什錦羹	冬瓜魚丸湯	* 三章申請	熱量： 754大卡 醣類： 104.8g 脂肪： 24.6g 蛋白質： 27.1g
		高麗菜(切粗絲) 22 公斤 洗選蛋(QR) 18 公斤 溫體絞肉(粗瘦)陸輝 15 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 8 公斤 玉米粒罐牛(大-2K) 5 罐 油蔥酥(大-600g) 3 包 蔥(0.5K/把) 1 把 碎蒜(0.6K/包) 1 包 冬蝦 0.3 公斤 蝦米 0.3 公斤	海苔肉鬆(3K/包) 5 包	大白菜(切實重) 28 公斤 菜頭(切絲) 18 公斤 溫體豬柳塊(陸輝5k/包-k) 16 公斤 美白菇 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 香菜(150g/把) 2 把 濕木耳(切絲) 2 公斤	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:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份						
月							
日							
餐數							
月							
日							
餐數							

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

2021/1/15 14:58

校長: