

0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第2週午餐菜單

材料用量

11車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
9月7日 星期一	糙米飯(780+26素)	洋芋燒肉	紅燒豆腐	炒蚵白菜	冬瓜魚丸湯	*三章申請	熱量： 724大卡 醣類： 95.3 g 脂肪： 23.9 g 蛋白質： 30.9 g
		帶皮溫體肉丁(5K/包) 45 公斤 洋芋(切大丁) 30 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 蔥(1K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包	豆腐菜洲(約4.5K)非基因 14 板 三色豆 5 公斤 溫體絞肉粗瘦(5K/包) 5 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	蚵白菜(切實重) 60 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包 *本週青菜暫定	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:5.6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:2.1份					
9月8日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)	樹子蒸魚	菜脯蛋	韭香銀芽	鮮菇豆腐湯	*三章申請	熱量： 753大卡 醣類： 98.8 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 39.5 g
		水產魚片(7-8)(QR)(pc) 780 片 水產魚片(7-8)(QR)贈品-pc 30 片 豆腐菜洲(約4.5K)非基因 4 板 破布子(3K) 1 罐 蒜泥(0.6K/包) 1 包 蔞冬瓜罐(3K) 1 罐 蔥(1K/把) 1 把 薑汁(600cc/包) 1 包 薑絲(0.6K/包) 1 包	洗選蛋(QR) 45 公斤 碎脯(細)(醃) 15 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	豆芽菜 50 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 韭菜(1.8K/把) 2 把 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包	金針菇 9 公斤 豆腐菜洲(約4.5K)非基因 5 板 木耳(切絲) 1.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 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:3.1份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
9月9日 星期三	飯食+炒飯	香鬆蛋炒飯	香鬆蛋炒飯	白菜什錦羹	牛蒡雞湯		熱量： 754大卡 醣類： 104.3 g 脂肪： 23.9 g 蛋白質： 28.8 g
		高麗菜(切粗絲) 22 公斤 洗選蛋 18 公斤 溫體絞肉(粗瘦)碎啤 15 公斤 三色豆 8 公斤 玉米粒罐牛(大-2K) 5 罐 海苔肉鬆(3K/包) 5 包 蔥(0.5K/把) 1 把 碎蒜(0.6K/包) 1 包	油蔥酥(大-600g) 3 包 薑絲(0.6K/包) 2 包 蝦米 0.6 公斤	大白菜(切實重) 28 公斤 菜頭(切絲) 18 公斤 溫體豬柳瘦(碎啤5K/包-k) 15 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	上雞胸丁(小) 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:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
9月10日 星期四	五穀米飯	蔥爆雞丁	筍香針菇	炒高麗菜	南瓜肉絲湯		熱量： 769大卡 醣類： 96.9 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 33.5 g
		上腿丁-社頭 70 公斤 洋蔥(切大丁) 18 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤 蔥(1K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包	新鮮竹筍絲(嫩) 42 公斤 溫體豬柳瘦(碎啤5K/包-k) 8 公斤 美白菇 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2.5 公斤 濕木耳(切絲) 2.5 公斤	高麗菜(切粗絲) 60 公斤 紅蘿蔔(切片) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包 蝦米 0.3 公斤 *本週青菜暫定	南瓜(切大丁) 28 公斤 溫體肉絲(陸輝) 4 公斤 芹菜(去葉實重) 1 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:3.0份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
9月11日 星期五	糙米飯	洋蔥豬柳	冬瓜什錦	有機青松菜	海芽蛋花湯	*三章/有機申請	熱量： 748大卡 醣類： 112.3 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 27.9 g
		溫體豬柳粗瘦(碎5K/包-k) 45 公斤 洋蔥(切粗絲) 30 公斤 三色豆 3 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包	冬瓜(切大丁) 40 公斤 手工肉羹(加) 12 公斤 金針菇 5 公斤 袖珍菇 5 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤	有機青松菜(剛)(切實重) 60 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包	洗選蛋(QR) 13 公斤 海帶芽(濕) 3.5 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:2.3份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.6份					

營養師：張曉芸
午餐秘書：

承富實業有限公司 電話：04-8831965 傳真：04-8832612
輔導主任： 校長：

2020/9/3 15:44