

0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第18週午餐

材料用量

7章

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析
12月28日 星期一	糙米飯(777+26素)	洋蔥豬柳 溫體豬柳粗瘦(陸5k/包-k) 45 公斤 洋蔥(切粗絲) 30 公斤 三色豆 3 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	紅燒豆腐 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包陸輝-K) 5 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	炒高麗菜 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	蘿蔔貢丸湯 菜頭(切中丁) 28 公斤 貢丸(小)(加) 9 公斤 香菜(150g/把) 2 把	*三章申請	熱量： 787大卡 醣類： 113.5 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 34.6 g
餐數	780	全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.6份					
12月29日 星期二	糙米飯(五穀米3種先送)	日式照燒雞 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	南瓜滑蛋 洗選蛋(QR) 45 公斤 南瓜(切粗絲) 16 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	炒有機小松菜 有機小松菜(順)(切實重) 58 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 2 包	冬瓜排骨湯 冬瓜(切中丁) 28 公斤 小排骨(肉)陸輝 7 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	*三章有機申請	熱量： 787大卡 醣類： 91.3 g 脂肪： 29.8 g 蛋白質： 35.8 g
餐數	780	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4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30日 星期三	紅麵線(30k)	肉羹 溫體肉絲(瘦)(5K裝)(K) 20 公斤 紅蘿蔔(切絲) 5 公斤 木耳(切絲) 3 公斤 香菇絲 0.6 公斤	古早味麵線湖 新鮮竹筍絲(嫩) 18 公斤 洗選蛋(QR) 10 公斤 金針菇 4 公斤 油蔥酥(大-600g) 3 包 香菜(150g/把) 3 把 蒜泥(0.6K/包) 1 包 紅蔥頭(碎) 0.6 公斤	炒青江菜 青江菜(切實重) 58 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	鍋貼(*2) 熟鍋貼桂(50粒/包) 32 包	*三章申請	熱量： 728大卡 醣類： 101.7 g 脂肪： 20.9 g 蛋白質： 25.1 g
餐數	780	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
12月31日 星期四	五穀米飯	山藥燒肉 帶皮溫體肉丁瘦(5k包陸-k) 45 公斤 山藥(切大丁) 25 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 2 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	冬瓜什錦 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	炒蚵白菜 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	牛蒡雞湯 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	*三章申請	熱量： 747大卡 醣類： 101.1 g 脂肪： 25.2 g 蛋白質： 27.4 g
餐數	780	全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
1月1日 星期五	元旦						熱量： 0大卡 醣類： 0.0 g 脂肪： 0.0 g 蛋白質： 0.0 g
餐數	780	全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0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:

2020/12/25 9:49

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)