

Q11 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第2學期第1週午餐菜單設計(素)

本公司一律使用國產豬肉

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
2月22日 星期一	糙米飯	<b>黑豆干滷蛋</b> 滷蛋(個) 31 個 白蘿蔔(大丁)素 2.4 Kg 黑豆干(切9丁*榮洲)素 2 Kg 薑(切片)素 0.3 Kg 香菜(素) 0.1 Kg	<b>玉米四寶</b> 玉米粒(素) 1.5 Kg 素茶鵝(450g*包) 1 隻 芋頭(小丁)素 0.6 Kg CAS毛豆仁(素) 0.3 Kg 紅蘿蔔(小丁)素 0.3 Kg	<b>炒蚵白菜</b> 薑(切絲)素 0.3 Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg 蚵白菜(切段) Kg	<b>冬瓜香菇湯</b> 生香菇(素) 0.4 Kg 冬瓜(中丁) Kg 薑(切絲0.6K*包) 包		醣類： 90.5 g 脂肪： 29.5 g 蛋白質： 40 g 熱量： 787.5大卡
餐數 26							
2月23日 星期二	糙米飯	<b>宮保豆腐</b> 小黃瓜(素) 1.2 Kg 豆腐(不切4.3K*榮) 1 盤 油花生(素) 0.6 Kg 彩椒(素) 0.6 Kg 香菜(素) 0.1 Kg	<b>蕃茄炒蛋</b> 洗選蛋(KG)QR 3 Kg 蕃茄(素) 3 Kg 蕃茄醬(可果美700g) 1 瓶	<b>有機青松菜</b> 薑(切絲)素 0.3 Kg 有機青松菜(切段) Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg 紫米 Kg 燕麥 Kg 蕎麥 Kg	<b>綠豆地瓜湯</b> 二砂糖(台糖1Kg*20包) 箱 地瓜(中丁) Kg 綠豆 Kg		醣類： 85 g 脂肪： 32.5 g 蛋白質： 39.3 g 熱量： 789.7大卡
餐數 26							
2月24日 星期三	麵食	<b>素香炒麵</b> 油麵 9 Kg 高麗菜(切片)素 3 Kg 素肉燥(180g) 2 包 有機鴻喜菇(素) 0.6 Kg 素皮絲(泡水) 0.3 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.2 Kg 乾香菇(切絲)素 0.1 Kg	<b>奶酥餐包</b> 奶酥餐包(個) 26 個 奶酥餐包(個)備品 5 個 素火腿(1K*條) 1 條 芹菜(素) 0.2 Kg 香菜(素) 0.2 Kg	<b>炒青花菜</b> 薑(切絲)素 0.3 Kg 青花菜冷凍CAS Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg	<b>紫菜蛋花湯</b> 洗選蛋(KG)QR Kg 乾海芽 Kg 薑(切絲0.6K*包) 包		醣類： 158.5 g 脂肪： 8.5 g 蛋白質： 23.8 g 熱量： 805.7大卡
餐數 26							
2月25日 星期四	五穀飯	<b>咖哩鮮蔬</b> 素食咖哩(工研) 2 盒 地瓜(中丁)素 1.5 Kg 洋芋(中丁)素 1.5 Kg 生香菇(素) 0.3 Kg 有機美白菇(素) 0.3 Kg 青豆仁(KG)素 0.1 Kg	<b>西芹鮮菇</b> 西洋芹菜(去頭去葉)素 1 Kg 豆干(切片*榮洲)素 1 Kg 有機美白菇(素) 0.6 Kg 秀珍菇(素) 0.6 Kg 生香菇(素) 0.3 Kg 紅蘿蔔(切片)素 0.3 Kg	<b>炒高麗菜</b> 薑(切絲)素 0.3 Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg 高麗菜(切片) Kg	<b>大黃瓜排骨湯</b> 素排骨 0.5 Kg 大黃瓜(切片) Kg 芹菜(切珠) Kg 薑(切片0.6K*包) 包		醣類： 108.5 g 脂肪： 17 g 蛋白質： 24.7 g 熱量： 685.8大卡
餐數 26							
2月26日 星期五	糙米飯	<b>素香菇肉燥</b> 有機杏鮑菇(素) 1.5 Kg 豆干(切丁*榮洲)素 1.5 Kg 素肉燥(180g) 1 包 蔞瓜(380g*罐)(醃) 1 罐 薑(切片)素 0.3 Kg 香菜(素) 0.1 Kg 乾香菇(素) 0.1 Kg	<b>冬瓜什錦羹</b> 冬瓜(大丁)素 2 Kg 有機金針菇(素) 0.6 Kg 秀珍菇(素) 0.6 Kg 鵝蛋(素) 0.6 Kg 香菜(素) 0.1 Kg	<b>炒青江菜</b> 薑(切絲)素 0.3 Kg 青江菜(切段) Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg	<b>肉骨茶湯</b> 素排骨 0.5 Kg 肉骨茶包 包 結頭菜(大丁) Kg 薑(切絲) Kg		醣類： 85.5 g 脂肪： 22 g 蛋白質： 28.9 g 熱量： 655.6大卡
餐數 26							

豬肉來源:台灣

冠成食品工廠

電話: 04-8326577 傳真: 04-8376766 製表日: 2021/2/17

午餐秘書:

輔導主任:

校長: