

II06 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第2學期第2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
月 日 星期 一							醣類： #VALUE! 脂肪： #VALUE! 蛋白質： #VALUE! 熱量： #VALUE!
餐數							
3 月 2 日 星期 二	<b>糙米飯</b>	<b>紅燒蘿蔔豆雞</b> 豆包雞(450g*隻) 4 隻 白蘿蔔去皮(條)素 2 條 有機杏鮑菇(素) 1 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包 紅蘿蔔(去皮)素 0.3 Kg	<b>南瓜豆腐</b> 蕃茄(PC)素 6 PC 豆腐(1.2K*榮洲)素 2 盒 南瓜(去皮大丁)素 2 Kg 香菜(素) 0.8 Kg	<b>有機菠菜</b> 有機菠菜(切段) Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg 紫米 Kg 燕麥 Kg 蕎麥 Kg	<b>玉米海結湯</b> 玉米(切段)素 1.2 Kg 海帶結(素) 0.6 Kg		醣類： 103 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 34.8 g 熱量： 771.7大卡
餐數 26							
3 月 3 日 星期 三	<b>白米飯</b>	<b>夏威夷炒飯</b> 鳳梨罐頭(565g) 2 罐 玉米粒(素) 1 Kg 素火腿(1K*條) 1 條 彩椒(素) 1 Kg 毛豆仁CAS(素) 0.3 Kg 腰果(熟)素 0.1 Kg	<b>松果薯球(*2)</b> 松果薯球(1K*包) 1 包	<b>椒鹽毛豆莢</b> 毛豆莢(1K*禎祥)CAS 2 包 黑胡椒粒(小磨坊0.6K) 包	<b>味噌豆腐湯</b> 豆腐(不切4.3K*榮) 盤 味噌(3K) 盒 乾海芽 Kg 薑(切絲0.6K*包) 包		醣類： 86.5 g 脂肪： 19 g 蛋白質： 23.4 g 熱量： 610.6大卡
餐數 26							
3 月 4 日 星期 四	<b>五穀飯</b>	<b>油腐滷蛋</b> 滷蛋(個) 31 個 白蘿蔔(去皮)素 1.5 Kg 油豆腐(切丁*)素 1.2 Kg 紅蘿蔔(去皮)素 0.3 Kg	<b>三杯素腰花</b> 素腰花(600g) 5 包 玉米筍(切片)素 1.5 Kg 九層塔(素) 0.8 Kg 香菜(素) 0.5 Kg 乾香菇(素) 0.3 Kg	<b>炒蚵白菜</b> 薑(切絲)素 0.2 Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg 蚵白菜(切段) Kg	<b>冬瓜湯</b> 冬瓜(中丁)素冠 1 Kg 素羊肉 0.3 Kg 薑(切絲0.6K*包) 包		醣類： 93 g 脂肪： 23 g 蛋白質： 30 g 熱量： 699大卡
餐數 24							
3 月 5 日 星期 五	<b>糙米飯</b>	<b>香椒花生</b> 熟花生(素) 2 Kg 素排骨 1 Kg 青椒(素) 0.6 Kg 彩椒(素) 0.6 Kg 紅蘿蔔(切片)素 0.3 Kg	<b>素香白帶魚</b> 素白帶魚(片) 31 片 地瓜(去皮)素 1.5 Kg 薑(切絲0.6K*包) 1 包 紅辣椒 0.5 Kg 香菜(素) 0.5 Kg	<b>炒高麗菜</b> 紅蘿蔔(切片) Kg 高麗菜(切片) Kg	<b>羅宋湯</b> 秀珍菇 Kg 芹菜(切珠) Kg 洗選蛋(KG)QR Kg 紅蘿蔔(中丁) Kg 蕃茄 Kg		醣類： 125.5 g 脂肪： 19.5 g 蛋白質： 26.3 g 熱量： 782.7大卡
餐數 20							

豬肉來源:台灣

冠成食品工廠

電話: 04-8326577 傳真: 04-8376766 製表日: 2021/2/25

午餐秘書:

輔導主任:

校長: