

II06 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第2學期第3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
3月8日 星期一	糙米飯(自備)	<b>三杯素雞</b>	<b>蕃茄炒蛋</b>	<b>炒菠菜</b>	<b>針菇雪花湯</b>		醣類： 99 g 脂肪： 25 g 蛋白質： 39 g 熱量： 777大卡
餐數 26		豆包雞(450g*隻) 4 隻 素米血(450g*包) 2 包 有機杏鮑菇(素) 1 Kg 薑(切片)素 0.3 Kg 香菜(素) 0.2 Kg 九層塔(素) 0.1 Kg	洗選蛋(KG)QR 3 Kg 蕃茄(素) 3 Kg 蕃茄醬(可果美700g) 1 瓶	薑(切絲)素 0.2 Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg 菠菜(切段) Kg	木耳(切絲) Kg 有機金針菇 Kg 洗選蛋(KG)QR Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg 香菜 Kg 薑(切絲0.6K*包) 包		
3月9日 星期二	糙米飯	<b>日式炸物</b>	<b>苦瓜滷</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>紫米紅豆甜湯(提前)</b>		醣類： 96 g 脂肪： 17.5 g 蛋白質： 24.1 g 熱量： 637.9大卡
餐數 26		素麥克雞塊(個) 62 個 有機杏鮑菇(素) 1.2 Kg 黏師父酥炸粉(1K) 1 包 生鮮四季豆(切段)素 0.8 Kg	苦瓜(素) 5 Kg 蔞瓜(380g*罐)(醃) 1 罐 薑(切片)素 0.2 Kg 乾香菇(素) 0.05 Kg	紅蘿蔔去皮(條) 1 條 薑(切絲)素 0.2 Kg 高麗菜(切片) Kg 紫米 Kg 燕麥 Kg 蕎麥 Kg	二砂糖(台糖1Kg) 包 紅豆 Kg 紫米 Kg		
3月10日 星期三	烏龍麵	<b>烏龍炒麵</b>	<b>鮮奶饅頭</b>	<b>炒青花菜</b>	<b>黃瓜豆皮湯</b>		醣類： 202 g 脂肪： 8.5 g 蛋白質： 29.5 g 熱量： 1002.5大卡
餐數 26		小烏龍麵(拉麵)素 9 Kg 高麗菜(切片)素 1.5 Kg 素火腿(1K*條) 1 條 素皮絲(泡水) 0.7 Kg 洗選蛋(KG)QR素 0.5 Kg 木耳(切絲)素 0.1 Kg	鮮奶饅頭(65g) 26 粒 鮮奶饅頭(65g)備品 5 粒 芹菜(素) 0.2 Kg 香菜(素) 0.1 Kg 乾香菇(切絲)素 0.1 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg 青花菜冷凍CAS Kg 紅蘿蔔(切片) Kg	豆皮(條)素 2 條 大黃瓜(去皮去籽)素 1.5 Kg 香菜(素) 0.05 Kg		
3月11日 星期四	五穀飯	<b>糖醋豆包</b>	<b>塔香麵腸</b>	<b>有機黑葉白菜</b>	<b>結頭菜排骨湯</b>		醣類： 85.5 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 39.4 g 熱量： 720.1大卡
餐數 26		生豆包(PC*玉贊成) 31 PC 彩椒(素) 1 Kg 蕃茄醬(可果美340G) 1 瓶 小黃瓜(素) 0.6 Kg 薑(切片)素 0.3 Kg 香菜(素) 0.1 Kg	麵腸(切片*玉)素 2 Kg 有機杏鮑菇(素) 1.5 Kg 酸菜(切絲)素(醃) 0.6 Kg 九層塔(素) 0.1 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg 有機黑葉白菜(切段) Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg	結頭菜(去皮)素 1 Kg 素排骨 0.5 Kg 芹菜(切珠) Kg		
3月12日 星期五	糙米飯	<b>香椿豆腐</b>	<b>鮮蔬白帶魚</b>	<b>蒜香青江菜</b>	<b>牛蒡雞湯</b>		醣類： 107 g 脂肪： 35 g 蛋白質： 45.7 g 熱量： 925.8大卡
餐數 20		豆腐(不切4.3K*榮) 1 盤 香椿素肉燥(600g*罐) 1 罐 有機鴻喜菇(素) 0.6 Kg 有機美白菇(素) 0.5 Kg 薑(切絲)素 0.3 Kg 香菜(素) 0.1 Kg	素白帶魚(片) 26 片 素白帶魚(片)備品 5 片 小黃瓜(素) 2 Kg 紅蘿蔔(切片)素 0.2 Kg 薑(切片)素 0.1 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg 青江菜(切段) Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg	素雞丁(原味) 0.5 Kg 牛蒡(切片) Kg 秀珍菇 Kg 薑(切片0.6K*包) 包		

豬肉來源:台灣

冠成食品工廠

電話: 04-8326577 傳真: 04-8376766 製表日: 2021/3/5

午餐秘書:

輔導主任:

校長: