

II06 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第2學期第5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 毛豆仁CAS(素) 0.3 Kg 紅蘿蔔(小丁)素 0.3 Kg	<b>炒高麗菜</b> 豆皮(條)-非基改 3 條 素肉燥(180g)全味聖 3 包 素羊肉 0.6 Kg 乾香菇(素) 0.3 Kg 薑(切絲)素 0.2 Kg 紅蘿蔔(切片) Kg 高麗菜(切片) 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： 91 g 脂肪： 38.5 g 蛋白質： 52.7 g 熱量： 921.3大卡
餐數 26							
3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 熟花生(素) 0.8 Kg 彩椒(素) 0.6 Kg 香菜(素) 0.1 Kg	<b>蕃茄炒蛋</b> 洗選蛋(KG)QR坤展 3 Kg 蕃茄(素) 3 Kg 蕃茄醬(可果美700g) 1 瓶	<b>炒青江菜</b> 薑(切絲)素 0.2 Kg 青江菜(切段) Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg	<b>結頭菜清丸湯</b> 素小清丸 0.6 Kg 香菜 Kg 結頭菜(中丁) Kg		醣類： 85 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 39.3 g 熱量： 717.7大卡
餐數 26							
3月24日 星期三	紅麵線	<b>麵線糊</b> 紅麵線(素) 1.5 Kg 鮮筍(切絲)素 0.6 Kg 素皮絲(泡水) 0.5 Kg 有機金針菇(素) 0.3 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.2 Kg 木耳(切絲)素 0.1 Kg 乾香菇(切絲)素 0.05 Kg	<b>鮮奶饅頭</b> 鮮奶饅頭(65g) 26 粒 鮮奶饅頭(65g)備品 5 粒 洗選蛋(KG)QR坤展 0.5 Kg 小筍羹(素) 0.3 Kg 芹菜(素) 0.2 Kg 香菜(素) 0.1 Kg	<b>炒大白菜</b> 薑(切絲)素 0.3 Kg 大白菜(切片) Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg	<b>滷獅子頭</b> 素獅子頭(40g)天恩 31 個 滷包 包 藥袋(中*PC) PC 八角粒 Kg 甘草片(KG) Kg		醣類： 101 g 脂肪： 16.5 g 蛋白質： 20 g 熱量： 632.5大卡
餐數 26							
3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>有機油菜</b> 薑(切絲)素 0.2 Kg 有機油菜(切段) Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg	<b>蘿蔔豆皮湯</b> 白蘿蔔(中丁)素 1 Kg 豆皮角(KG*非基改) 0.2 Kg 芹菜(切珠)素 0.1 Kg		醣類： 110.5 g 脂肪： 17.5 g 蛋白質： 25.8 g 熱量： 702.7大卡
餐數 26							
3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)全味聖 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)素冠 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>冬瓜山粉圓</b> 二砂糖(台糖1Kg) 包 山粉圓 Kg 冬瓜塊 塊		醣類： 85.5 g 脂肪： 19.5 g 蛋白質： 25.4 g 熱量： 619.1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: 2021/3/19

午餐秘書:

輔導主任:

校長: