

II06 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第2學期第6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29日 星期一 | 糙米飯 | 塔香杏鮑菇 | 彩椒炒蛋 | 炒青江菜 | 關東煮湯 | | 醣類： 108 g 脂肪： 11 g 蛋白質： 23.8 g 熱量： 626.2大卡 |
| 餐數 26 | | 有機杏鮑菇(素) 1.5 Kg 紅蘿蔔(大丁)素 1.5 Kg 熟花生(素) 1.5 Kg 海帶結(素) 1 Kg 九層塔(素) 0.3 Kg | 洗選蛋(KG)QR素坤展 2 Kg 彩椒(切片)素 1.5 Kg 小黃瓜(素) 1 Kg | 紅蘿蔔(切片)素 0.3 Kg 薑(切絲)素 0.2 Kg 青江菜(切段) Kg | 白蘿蔔(中丁)素 1 Kg 素米血(450g*包) 1 包 玉米(切段)素 0.5 Kg 素甜不辣條 0.5 Kg 香菜(素) 0.1 Kg | | |
| 3月30日 星期二 | 糙米飯 | 滷素雞腿 | 麻婆豆腐 | 有機大陸妹 | 冬瓜牛蒡素羹湯 | | 醣類： 80.5 g 脂肪： 31 g 蛋白質： 40.5 g 熱量： 763大卡 |
| 餐數 26 | | 素龍鳳腿(PC) 31 PC 高麗菜(切片)素 1.5 Kg 枸杞(素) 0.05 Kg | 豆腐(1.2K*榮洲)素 4 盒 三色丁(素) 0.3 Kg 薑(切絲)素 0.3 Kg 香菜(素) 0.1 Kg | 薑(切絲)素 0.2 Kg 有機大陸妹(切段) Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg 紫米 Kg 燕麥 Kg 蕎麥 Kg | 小筍羹(素) 0.5 Kg 冬瓜(中丁)素冠 0.5 Kg 牛蒡(切片) Kg 秀珍菇 Kg 薑(切絲0.6K*包) 包 | | |
| 3月31日 星期三 | 白米飯 | 起司玉蔬蒸飯 | 可樂餅 | 雙色花椰菜 | 鮮菇豆腐湯 | | 醣類： 94 g 脂肪： 28.2 g 蛋白質： 48.4 g 熱量： 823.4大卡 |
| 餐數 26 | | 茄子(素) 2 Kg 單色乳酪絲(1K*華冠) 2 包 蕃茄(素) 1.2 Kg 有機鴻喜菇(素) 1 Kg 玉米粒(素) 0.6 Kg 櫛瓜(素) 0.5 Kg 薑(切絲)素 0.3 Kg | 玉米布丁酥(個) 62 個 薑(切絲)素 0.5 Kg 香菜(素) 0.3 Kg | 白花菜(切)素 1.5 Kg 青花菜(切)素 1.5 Kg | 豆腐(1.2K*榮洲)素 1 盒 有機金針菇(素) 0.3 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.3 Kg 木耳(切絲)素 0.2 Kg | | |
| 4月1日 星期四 | 五穀飯 | 素香豬柳 | 佛跳牆 | 炒高麗菜 | 紫菜蛋花湯 | | 醣類： 90.5 g 脂肪： 17.5 g 蛋白質： 23.3 g 熱量： 612.7大卡 |
| 餐數 26 | | 鐵火香柳(KG)素豬柳 1.2 Kg 生香菇(素) 0.8 Kg 西洋芹菜(去頭去葉)素 0.8 Kg 紅蘿蔔(去皮)素 0.4 Kg | 大白菜(切片)素 2 Kg 猴頭菇料理包(680g) 2 包 凍豆腐(切丁*)素 0.8 Kg 脆筍片(素) 0.7 Kg 芋頭(去皮)素 0.5 Kg 薑(切絲)素 0.2 Kg | 薑(切絲)素 0.2 Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg 高麗菜(切片) Kg | 洗選蛋(KG)QR坤展 Kg 乾海芽 Kg 薑(切絲0.6K*包) 包 | | |
| 月 日 星期五 | | | | | | | 醣類： #VALUE! 脂肪： #VALUE! 蛋白質： #VALUE! 熱量： #VALUE! |
| 餐數 | | | | | | | |

豬肉來源:台灣

冠成食品工廠

電話：04-8326577 傳真：04-8376766 製表日：2021/3/26

午餐秘書：

輔導主任：

校長：