

II06 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第2學期第7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							
4 月 6 日 星期 二	糙米飯	鮮蔬白帶魚 素白帶魚(片) 31 片 小黃瓜(素) 2 Kg 香菜(素) 0.1 Kg	苦瓜滷 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	有機荷葉白菜 薑(切絲)素 0.2 Kg 有機荷葉白菜(切段) Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg 紫米 Kg 燕麥 Kg 蕎麥 Kg	冬瓜魚丸湯 素小清丸 0.5 Kg 冬瓜(中丁)冠 Kg 薑(切絲0.6K*包) 包		醣類： 87.5 g 脂肪： 5 g 蛋白質： 12.5 g 熱量： 445大卡
餐數 26							
4 月 7 日 星期 三	炸醬麵(小烏龍麵9K)	烏龍炒麵 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	菠蘿餐包 菠蘿餐包(個) 26 個 菠蘿餐包(個)備品 5 個 芹菜(素) 0.2 Kg 香菜(素) 0.1 Kg 乾香菇(切絲)素 0.1 Kg	炒蚵白菜 薑(切絲)素 0.2 Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg 蚵白菜(切段) Kg	牛蒡雞湯 素雞丁(原味) 0.5 Kg 牛蒡(切片) Kg 秀珍菇 Kg 薑(切片0.6K*包) 包		醣類： 169 g 脂肪： 11 g 蛋白質： 28.4 g 熱量： 888.6大卡
餐數 26							
4 月 8 日 星期 四	五穀飯(六年級不用餐129+1素)	糖醋豆包 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) 0.8 Kg 薑(切片)素 0.3 Kg 香菜(素) 0.1 Kg	煎荷包蛋 洗選蛋(PC)QR坤展 35 PC	炒高麗菜 薑(切絲)素 0.2 Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg 高麗菜(切片) Kg	蘿蔔豆皮湯 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： 82 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 33.1 g 熱量： 644.9大卡
餐數 25							
4 月 9 日 星期 五	糙米飯(六年級不用餐129+1素)	三杯素雞 豆包雞(450g*隻) 5 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	泡菜炒年糕 韓國年糕條(500g)素 3 包 大白菜(切片)素 1.5 Kg 素食泡菜 0.5 Kg 玉米筍(切片)素 0.3 Kg	炒油菜 薑(切絲)素 0.2 Kg 油菜(切段) Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg	玉米蛋花湯 玉米粒 Kg 洗選蛋(KG)QR坤展 Kg		醣類： 124 g 脂肪： 18.5 g 蛋白質： 33.1 g 熱量： 794.9大卡
餐數 25							

豬肉來源:台灣

冠成食品工廠

電話: 04-8326577 傳真: 04-8376760 製表日:

2021/4/1

午餐秘書:

輔導主任:

校長: