

II06 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第2學期第10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
4月12日 星期一	糙米飯	<b>黑豆干滷蛋</b>	<b>玉米四寶</b>	<b>炒蘿蔓</b>	<b>結頭菜排骨湯</b>		醣類： 91.5 g 脂肪： 32 g 蛋白質： 43.7 g 熱量： 828.8大卡
餐數 26		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	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	薑(切絲)素 0.2 Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg 蘿蔓(切段) Kg	結頭菜(去皮)素 1 Kg 素排骨 0.5 Kg 芹菜(切珠) Kg		
4月13日 星期二	糙米飯	<b>宮保豆腐</b>	<b>翡翠豬排</b>	<b>炒青江菜</b>	<b>冬瓜香菇湯</b>		醣類： 81.5 g 脂肪： 33.5 g 蛋白質： 33 g 熱量： 759.5大卡
餐數 26		小黃瓜(素) 1.2 Kg 豆腐(不切4.3K*榮) 1 盤 油花生(素) 0.6 Kg 彩椒(素) 0.6 Kg 香菜(素) 0.1 Kg	紅麴素肉排(片) 31 片 青花菜(切)素 1 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg 青江菜(切段) Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg 紫米 Kg 燕麥 Kg 蕎麥 Kg	生香菇(素) 0.4 Kg 冬瓜(中丁)冠 Kg 薑(切絲0.6K*包) 包		
4月14日 星期三	白米飯	<b>夏威夷炒飯</b>	<b>素食鍋貼(*2)</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>味噌豆腐湯</b>		醣類： 95.5 g 脂肪： 19 g 蛋白質： 24.5 g 熱量： 651大卡
餐數 26		玉米粒(312g*牛) 3 罐 洗選蛋(KG)QR素坤展 2.5 Kg 鳳梨罐頭(565g) 2 罐 素火腿(1K*條) 1 條 彩椒(素) 1 Kg 毛豆仁CAS(素) 0.3 Kg	素鍋貼(30人*包)南彰 2 包	薑(切絲)素 0.2 Kg 紅蘿蔔(切片) Kg 高麗菜(切片) Kg	豆腐(不切4.3K*榮) 盤 味噌(3K) 盒 乾海芽 Kg 薑(切絲0.6K*包) 包		
4月15日 星期四	五穀飯	<b>三杯百頁</b>	<b>香酥菜捲</b>	<b>有機小松菜</b>	<b>黃瓜魚丸湯</b>		醣類： 93.5 g 脂肪： 12.5 g 蛋白質： 20.6 g 熱量： 568.9大卡
餐數 26		百頁豆腐(玉贊成)素 2 Kg 生香菇(素) 1.5 Kg 彩椒(素) 0.3 Kg 薑(切片)素 0.3 Kg 九層塔(素) 0.1 Kg	筍絲捲(50g*條) 31 條 薯條(1/4)素 1 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg 有機小松菜(切段) Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg	大黃瓜(切片)素 1 Kg 素小清丸 0.4 Kg 薑(切絲)素 0.1 Kg		
4月16日 星期五	糙米飯	<b>蕃茄豆包</b>	<b>什錦燒烤</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>針菇雪花湯</b>		醣類： 82 g 脂肪： 32.5 g 蛋白質： 42.9 g 熱量： 792.1大卡
餐數 26		生豆包(PC*玉贊成) 31 PC 蕃茄(素) 1.5 Kg 香菜(素) 0.1 Kg 薑(切片)素 0.1 Kg	麵腸(玉贊成) 2.5 Kg 有機杏鮑菇(素) 1.2 Kg 生鮮四季豆(素) 0.6 Kg 素羊肉 0.6 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg 蚵白菜(切段) Kg	木耳(切絲) Kg 有機金針菇 Kg 洗選蛋(KG)QR坤展 Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg 香菜 Kg 薑(切絲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: 2021/4/9

午餐秘書:

輔導主任:

校長: