

II06 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第2學期第9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19日星期一	糙米飯	<b>咖哩鮮蔬</b>	<b>白菜什錦</b>	<b>炒油菜</b>	<b>冬瓜香菇湯</b>		醣類： 112 g 脂肪： 17.5 g 蛋白質： 26.1 g 熱量： 709.9大卡
		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	大白菜(切片)素 3 Kg 有機美白菇(素) 0.6 Kg 豆皮角(素) 0.2 Kg 木耳(切絲)素 0.1 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.1 Kg	豆皮(條)-非基改 4 條 素沙茶醬(737g*愛之味) 1 罐 乾香菇(素) 0.3 Kg 薑(切絲)素 0.2 Kg 油菜(切段) Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg	生香菇(素) 0.4 Kg 冬瓜(中丁)冠 Kg 薑(切絲0.6K*包) 包		
4月20日星期二	糙米飯	<b>糖醋排骨</b>	<b>木須毛豆炒蛋</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>肉骨茶湯</b>		醣類： 88.5 g 脂肪： 28.5 g 蛋白質： 44.1 g 熱量： 786.9大卡
		生豆腸(KG) 2 Kg 鳳梨罐頭(565g) 2 罐 彩椒(素) 1 Kg 熟花生(素) 0.6 Kg 香菜(素) 0.2 Kg	洗選蛋(KG)QR素坤膜 3 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.6 Kg 木耳(切絲)素 0.2 Kg 毛豆仁CAS(素) 0.2 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg 蚵白菜(切段) Kg 紫米 Kg 燕麥 Kg 蕎麥 Kg	白蘿蔔(大丁)素 1 Kg 肉骨茶包(素) 1 包 素排骨 0.5 Kg 薑(切絲)素 0.1 Kg		
4月21日星期三	炒麵(油麵9K)	<b>素香炒麵</b>	<b>紅豆餐包</b>	<b>炒蘿蔓</b>	<b>紫菜珍菇湯</b>		醣類： 141.5 g 脂肪： 8.5 g 蛋白質： 21.6 g 熱量： 728.9大卡
		高麗菜(切片)素 3 Kg 有機鴻喜菇(素) 0.6 Kg 素皮絲(泡水) 0.6 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.2 Kg 乾香菇(切絲)素 0.2 Kg	紅豆餐包(個) 26 個 紅豆餐包(個)備品 5 個 素肉燥(180g)全味聖 2 包 素火腿(1K*條) 1 條 芹菜(素) 0.2 Kg 香菜(素) 0.2 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg 蘿蔓(切段) Kg	秀珍菇(素) 0.5 Kg 乾海芽(素) 0.03 Kg		
4月22日星期四	五穀飯	<b>素香菇肉燥</b>	<b>冬瓜什錦羹</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>紫米風暴</b>		醣類： 85 g 脂肪： 19.5 g 蛋白質： 25.3 g 熱量： 616.7大卡
		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 蔴瓜(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	冬瓜(大丁)素冠 2 Kg 有機金針菇(素) 0.6 Kg 鵪鶉蛋(素) 0.6 Kg 秀珍菇(素) 0.5 Kg 香菜(素) 0.1 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg 紅蘿蔔(切片) Kg 高麗菜(切片) Kg	二砂糖(台糖1Kg*20包) 箱 奶精(1kg*雀巢) 包 西谷米 Kg 芋頭(小丁*冷凍) Kg 燕麥 Kg		
4月23日星期五	糙米飯	<b>西芹鮮菇</b>	<b>番茄豆腐</b>	<b>有機青松菜</b>	<b>結頭菜貢丸湯</b>		醣類： 86 g 脂肪： 15.5 g 蛋白質： 26.9 g 熱量： 591.1大卡
		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	蕃茄(素) 3 Kg 豆腐(1.2K*榮洲)素 2 盒 蕃茄醬(可果美700g) 1 瓶	薑(切絲)素 0.2 Kg 有機青松菜(切段) Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg	素小清丸 0.6 Kg 香菜 Kg 結頭菜(中丁) Kg		

豬肉來源:台灣

冠成食品工廠

電話: 04-8326577 傳真: 04-8376766 製表日: 2021/4/15

午餐秘書:

輔導主任:

校長: