

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26日 星期一	糙米飯	素鮑菇肉燥	西芹鮮菇	炒蘿蔓	蓮子紅棗山藥湯		醣類： 94.5 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 30.7 g 熱量： 703.3大卡
餐數 26		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 素油蔥酥(130g) 1 包 蔴瓜(380g*罐)(醃) 1 罐 薑(切片)素 0.3 Kg <small>芹菜(素) 0.1Kg, 乾香菇(素) 0.1Kg</small>	西洋芹菜(去頭去葉)素 1 Kg 豆干(切片*玉)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	薑(切絲)素 0.2 Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg 蘿蔓(切段) Kg	山藥(中丁)素冠 1 Kg 雪蓮子(*泡水)素 0.3 Kg 紅棗(KG)素 0.05 Kg		
4月27日 星期二	糙米飯	宮保素肉	蕃茄炒蛋	炒高麗菜	薏仁排骨玉米湯		醣類： 97 g 脂肪： 20 g 蛋白質： 41.5 g 熱量： 734大卡
餐數 26		素東坡肉片(片) 31 片 小黃瓜(素) 1 Kg 熟花生(素) 0.6 Kg 紅蘿蔔(切片)素 0.2 Kg 香菜(素) 0.1 Kg	洗選蛋(KG)QR坤展 3 Kg 蕃茄(素) 3 Kg 蕃茄醬(可果美700g) 1 瓶	薑(切絲)素 0.2 Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg 高麗菜(切片) Kg 紫米 Kg 燕麥 Kg 蕎麥 Kg	玉米(切段)素 1 Kg 素排骨 0.5 Kg 小薏仁(素) 0.3 Kg 薑(切絲)素 0.1 Kg		
4月28日 星期三	白米飯	芋頭粥(芋頭提前)	高麗菜包	炒青江菜	海苔素肉鬆		醣類： 121 g 脂肪： 33.5 g 蛋白質： 35.4 g 熱量： 927.1大卡
餐數 26		芋頭(去皮)素 2 Kg 素肉燥(180g)全味聖 2 包 高麗菜(切片)素 1.5 Kg 三色丁(素) 0.3 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.2 Kg 乾香菇(切絲)素 0.05 Kg	高麗菜包(65g*粒) 26 粒 高麗菜包(65g*粒)備品 5 粒 芹菜(素) 0.3 Kg 薑(切絲)素 0.3 Kg 香菜 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg 青江菜(切段) Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg	海苔素肉鬆(0.6K) 1 包 油花生(素) 0.6 Kg		
4月29日 星期四	五穀飯	素香豬柳	泡菜寬粉	炒蚵白菜	冬瓜魚丸湯		醣類： 101 g 脂肪： 14.5 g 蛋白質： 27.3 g 熱量： 643.7大卡
餐數 26		鐵火香柳(KG)素豬柳 1.5 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	高麗菜(切片)素 1.5 Kg 素食泡菜 1 Kg 生豆包(切絲*)素 0.6 Kg 寬粉(素) 0.6 Kg 豆芽菜(素) 0.3 Kg 木耳(切絲)素 0.1 Kg <small>芹菜(素) 0.1Kg, 紅蘿蔔(切絲)素 0.1Kg</small>	薑(切絲)素 0.2 Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg 蚵白菜(切段) Kg	素小清丸 0.5 Kg 冬瓜(中丁) Kg 薑(切絲0.6K*包) 包		
4月30日 星期五	糙米飯	皮蛋豆腐	塔香麵腸	有機油菜	蔬菜肉絲蛋花湯		醣類： 81.5 g 脂肪： 31.5 g 蛋白質： 48.4 g 熱量： 803.1大卡
餐數 26		皮蛋(個) 10 個 豆腐(不切4.3K*榮) 1 盤 有機美白菇(素) 0.8 Kg 生香菇(素) 0.3 Kg 薑(切絲)素 0.3 Kg 香菜(素) 0.1 Kg	麵腸(切片*)素 2 Kg 有機杏鮑菇(素) 1.5 Kg 素火腿(1K*條) 1 條 九層塔(素) 0.1 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg 有機油菜(切段) Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg	天下素羊肉(KG) 0.6 Kg 小白菜(切段) Kg 洗選蛋(KG)QR 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: 2021/4/23

午餐秘書:

輔導主任:

校長: