

II06 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第2學期第11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
5月3日 星期一	糙米飯	黑豆干滷蛋	玉米四寶	炒高麗菜	冬瓜香菇湯		醣類： 90.5 g 脂肪： 33.5 g 蛋白質： 45.6 g 熱量： 845.9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*蔡洲)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(切片) Kg 高麗菜(切片) Kg	生香菇(素) 0.4 Kg 豆皮角(KG*非)素 0.3 Kg 冬瓜(中丁)冠 Kg 薑(切絲0.6K*包) 包		
5月4日 星期二	糙米飯	糖醋豆包	炸物拼盤	有機苜蓿白菜	牛蒡雞湯		醣類： 111 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 37.5 g 熱量： 828大卡
餐數 26		生豆包(PC*)素 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	素麥克雞塊(個)原味 31 個 素麥克雞塊(個)黑胡椒 31 個 薯條(1/4)素 2 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg 有機苜蓿白菜(切段) Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg 紫米 Kg 燕麥 Kg 蕎麥 Kg	素雞丁(原味) 0.5 Kg 牛蒡(切片) Kg 秀珍菇 Kg 薑(切片0.6K*包) 包		
5月5日 星期三	白米飯	素揚州炒飯	五彩香腸	炒青花菜	蕃茄蛋花湯		醣類： 80.5 g 脂肪： 20 g 蛋白質： 25.1 g 熱量： 602.4大卡
餐數 26		素火腿(1K*條) 1 條 玉米粒(素) 0.5 Kg 有機杏鮑菇(素) 0.5 Kg 芹菜(去葉)素 0.3 Kg 毛豆仁CAS(素) 0.2 Kg 紅蘿蔔(小丁)素 0.2 Kg 乾香菇(素) 0.2 Kg	天恩素古早味香腸360g*包 4 包 小黃瓜(素) 0.6 Kg 熟花生(素) 0.3 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg 青花菜冷凍CAS Kg 紅蘿蔔(切片) Kg	蕃茄(素) 0.5 Kg 洗選蛋(KG)QR坤展 0.4 Kg		
5月6日 星期四	五穀飯	三杯素雞	碎脯蛋	炒油菜	綠豆地瓜湯		醣類： 95.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 34.8 g 熱量： 768.7大卡
餐數 26		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	洗選蛋(KG)QR素坤展 1.5 Kg 碎脯(素)(醃) 0.6 Kg 芹菜(去葉)素 0.3 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.1 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg 油菜(切段) Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg	二砂糖(台糖1Kg*20包) 箱 地瓜(中丁) Kg 綠豆 Kg		
5月7日 星期五	糙米飯	香椿豆腐	苦瓜滷	炒青江菜	結頭菜排骨湯		醣類： 88 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 35 g 熱量： 726大卡
餐數 26		豆腐(不切4.3K*蔡) 1 盤 香椿醬(600g*罐) 1 罐 有機鴻喜菇(素) 0.6 Kg 有機美白菇(素) 0.5 Kg 薑(切絲)素 0.3 Kg 香菜(素) 0.1 Kg	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	薑(切絲)素 0.2 Kg 青江菜(切段) Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg	結頭菜(去皮)素 1 Kg 素排骨 0.5 Kg 芹菜(切珠) Kg		

豬肉來源:台灣

冠成食品工廠

電話：04-8326577 傳真：04-8376766 製表日：2021/4/29

午餐秘書：

輔導主任：

校長：