

II06 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第2學期第12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10日 星期一	糙米飯	<b>蕃茄豆包</b>	<b>素燥燒茄子</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>黃瓜魚丸湯</b>		醣類： 90 g 脂肪： 16.5 g 蛋白質： 22.1 g 熱量： 596.9大卡
		生豆包(PC*)素 31 PC 蕃茄(素) 1.5 Kg 香菜(素) 0.1 Kg 薑(切片)素 0.1 Kg	茄子(素) 4 Kg 素肉燥(180g)全味聖 1 包 生香菇(素) 0.6 Kg 玉米筍(切片)素 0.3 Kg 薑(切絲)素 0.2 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg 紅蘿蔔(切片) Kg 高麗菜(切片) Kg	大黃瓜(切片)素 1 Kg 素小清丸 0.4 Kg 薑(切絲)素 0.1 Kg		
5月11日 星期二	糙米飯	<b>塔香百頁</b>	<b>素回鍋肉片</b>	<b>炒空心菜</b>	<b>關東煮湯</b>		醣類： 103 g 脂肪： 16.5 g 蛋白質： 30.5 g 熱量： 682.5大卡
		百頁豆腐(榮洲)素 2 Kg 有機杏鮑菇(素) 1 Kg 薑(切片)素 0.3 Kg 紅蘿蔔(中丁)素 0.2 Kg 九層塔(素) 0.1 Kg	豆干(切片*榮洲)素 1.2 Kg 西洋芹菜(去頭去葉)素 1 Kg 有機美白菇(素) 0.6 Kg 秀珍菇(素) 0.6 Kg 紅蘿蔔(切片)素 0.3 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg 空心菜(切段) Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg 紫米 Kg 燕麥 Kg 蕎麥 Kg	白蘿蔔(中丁)素 1 Kg 素米血(450g*包) 1 包 玉米(切段)素 0.5 Kg 素甜不辣條 0.5 Kg 香菜(素) 0.1 Kg		
5月12日 星期三	炸醬麵(小烏龍麵9K)	<b>烏龍炒麵</b>	<b>香Q滷蛋</b>	<b>炒蘿蔓</b>	<b>鮮菇豆腐湯</b>		醣類： 139.5 g 脂肪： 16.5 g 蛋白質： 32.5 g 熱量： 836.5大卡
		高麗菜(切片)素 3 Kg 素火腿(1K*條) 1 條 素皮絲(泡水) 0.7 Kg 洗滌蛋(KG)QR素坤展 0.5 Kg 木耳(切絲)素 0.1 Kg	滷蛋(個) 31 個 芹菜(素) 0.3 Kg 香菜(素) 0.2 Kg 乾香菇(切絲)素 0.1 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg 蘿蔓(切段) Kg	豆腐(1.2K*榮洲)素 1 盒 有機金針菇(素) 0.3 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.3 Kg 木耳(切絲)素 0.2 Kg		
5月13日 星期四	五穀飯	<b>咖哩鮮蔬</b>	<b>香酥菜捲</b>	<b>有機黑葉白菜</b>	<b>冬瓜湯</b>		醣類： 89.5 g 脂肪： 13 g 蛋白質： 16.5 g 熱量： 541大卡
		素食咖哩(工研) 2 盒 洋芋(去皮)素 1.5 Kg 紅蘿蔔(去皮)素 0.6 Kg 素肉羹(加工品) 0.6 Kg 鵪鶉蛋(素) 0.6 Kg 芹菜(素) 0.3 Kg	筍絲捲(50g*條) 31 條 長豆 1 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg 有機黑葉白菜(切段) Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg	冬瓜(中丁)素冠 1 Kg 素羊肉 0.3 Kg 薑(切絲0.6K*包) 包		
5月14日 星期五	糙米飯	<b>麻油素雞</b>	<b>彩椒炒蛋</b>	<b>炒油菜</b>	<b>鮮筍排骨湯</b>		醣類： 98 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 33.9 g 熱量： 748.1大卡
		豆包雞(450g*隻) 3 隻 素米血(450g*包) 2 包 高麗菜(切片)素 0.8 Kg 白精靈菇(素) 0.5 Kg 薑(切片)素 0.3 Kg	洗滌蛋(KG)QR素坤展 2 Kg 彩椒(切片)素 1.5 Kg 小黃瓜(素) 1 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg 油菜(切段) Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg	素排骨 0.4 Kg 芹菜(切珠) Kg 鮮筍(切片) Kg		

豬肉來源:台灣

冠成食品工廠

電話: 04-8326577 傳真: 04-8376766 製表日: 2021/5/6

午餐秘書:

輔導主任:

校長: