

II06 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第2學期第13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17日 星期一	糙米飯	黑豆干滷蛋	玉米四寶	炒空心菜	高麗菜蛋花湯		醣類： 93.5 g 脂肪： 29.5 g 蛋白質： 40.4 g 熱量： 801.1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) 1.8 Kg 芋頭(小丁*冷凍)素 1 Kg 素茶鵝(450g*包) 1 隻 毛豆仁CAS(素) 0.3 Kg 紅蘿蔔(小丁)素 0.3 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg 空心菜(切段) Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg	洗滌蛋(KG)QR坤展 Kg 高麗菜(切片) Kg 薑(切絲0.6K*包) 包		
5月18日 星期二	糙米飯	咖哩鮮蔬	白菜什錦	炒青江菜	蘿蔔豆皮湯		醣類： 113 g 脂肪： 15 g 蛋白質： 22.8 g 熱量： 678.2大卡
餐數 26		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	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	白蘿蔔(中丁)素 1 Kg 豆皮角(KG*非基改) 0.2 Kg 芹菜(切珠)素 0.1 Kg		
5月19日 星期三	白米飯	芋頭粥(芋頭提前)	黑糖饅頭	炒蚵白菜	滷獅子頭		醣類： 137.5 g 脂肪： 12 g 蛋白質： 22.9 g 熱量： 749.6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	黑糖饅頭(60g) 26 粒 黑糖饅頭(60g)備品 5 粒 素火腿(1K*條) 1 條 芹菜(素) 0.3 Kg 薑(切絲)素 0.3 Kg 香菜 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg 蚵白菜(切段) Kg	素獅子頭(40g)天恩 31 個 滷包 1 包 藥袋(中*PC) 1 PC 八角粒 Kg 甘草片(KG) Kg		
5月20日 星期四	五穀飯	糖醋排骨	木須毛豆炒蛋	有機青松菜	味噌豆腐湯		醣類： 86.5 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 40.2 g 熱量： 740.8大卡
餐數 26		生豆腸(KG)南彰 2 Kg 鳳梨罐頭(565g)素 2 罐 彩椒(素) 1 Kg 熟花生(素) 1 Kg 香菜(素) 0.2 Kg	洗滌蛋(KG)QR素坤展 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 有機青松菜(切段) Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg	豆腐(不切4.3K*榮) 盤 味噌(3K) 盒 乾海芽 Kg 薑(切絲0.6K*包) 包		
5月21日 星期五	糙米飯	素香菇肉燥	黃瓜什錦	炒高麗菜	紫米紅豆甜湯		醣類： 85.5 g 脂肪： 19.5 g 蛋白質： 25.4 g 熱量： 619.1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 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	大黃瓜(切片)素 2 Kg 有機金針菇(素) 0.6 Kg 秀珍菇(素) 0.6 Kg 鵝蛋(素) 0.6 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 西谷米 Kg 紅豆 Kg 紫米 Kg		

豬肉來源:台灣

冠成食品工廠

電話: 04-8326577 傳真: 04-837676 製表日: 2021/5/13

營養師: 呂世樹

午餐秘書:

輔導主任:

校長: