

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第1週素食菜單

材料用量

7車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析
月							
日							
餐數							
月							
日							
餐數							
9月1日	麵食(麵線糊)	麵線糊	麵線糊	炒高麗菜	椰子麵包		熱量： 715大卡 醣類： 110.7 g 脂肪： 21.0 g 蛋白質： 20.8 g
星期三		紅麵線(切) 1公斤 香菇絲(兩) 1兩 菜頭(切粗絲) 0.6公斤 素小筍羹 0.3公斤 金針菇 0.3公斤 木耳(切絲) 0.2公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2公斤	洗選蛋(QR) 0.6公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包 香菜(150g/把) 0.5把	非基改豆皮(K) 0.3公斤 紅蘿蔔(切片) 0公斤 高麗菜(切粗絲) 0公斤	椰子麵包(60g) 30個 椰子麵包(60g)備品 5個		
餐數 30		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.2份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3份					
9月2日	五穀米飯	三杯百頁	南瓜滑蛋	芹香銀芽	味噌海芽湯		熱量： 743大卡 醣類： 92.0 g 脂肪： 29.1 g 蛋白質： 27.2 g
星期四		非基改百頁大丁菜洲 2公斤 杏鮑菇(A) 1公斤 薑片(0.3K) 1包 薑絲(0.6K/包) 0.5包 紅蘿蔔(切中丁) 0.2公斤 九層塔 0.1公斤	洗選蛋(QR) 3公斤 南瓜(切粗絲) 1.5公斤 木耳(切絲) 0.1公斤 毛豆仁 0.1公斤	芹菜 0.1公斤 木耳(切絲) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 豆芽菜 0公斤	*材料葷取* 味噌(K) 0公斤 海帶芽(濕)-社頭 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		
餐數 30		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
9月3日	五穀米飯	香椿豆腐	冬瓜什錦羹	有機青松菜	綠豆地瓜湯		熱量： 775大卡 醣類： 115.2 g 脂肪： 22.8 g 蛋白質： 29.6 g
星期五		豆腐菜洲(約4.5K)非基因 1板 香椿醬(小)450g 1罐 鴻喜菇 0.6公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包	冬瓜(切大丁) 2公斤 鴿蛋 0.6公斤 袖珍菇 0.3公斤 金針菇 0.3公斤 木耳(切絲) 0.2公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2公斤	有機青松菜(順)(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	二砂台糖(1K/包) 1包 綠豆 1公斤 蕃薯(切小丁) 1公斤		
餐數 30		全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.7份					

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

營養師：張曉芸
午餐秘書：

輔導主任：

校長：

2021/9/2 15:58