

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第2週素食菜單

材料用量

12車

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
9月6日 星期一	糙米飯	咖哩鮮蔬	西芹鮮菇	炒高麗菜	冬瓜素丸子湯		醣類： 103.8 g 脂肪： 20.2 g 蛋白質： 24.4 g 熱量： 691大卡
		素咖哩塊(125g)甘味 2盒 南瓜(切中丁) 1公斤 洋芋(切中丁) 1公斤 蕃薯(切中丁) 1公斤 濕香菇 0.3公斤 美白菇 0.3公斤 青豆仁 0.1公斤	西芹菜(去頭葉) 1公斤 非基改豆干片(榮洲) 1公斤 美白菇 0.6公斤 袖珍菇 0.6公斤 濕香菇 0.3公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1公斤	薑片(0.3K) 1包 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	素丸子(特小) 0.5公斤 冬瓜(切大丁) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		
9月7日 星期二	糙米飯	糖醋排骨	酸菜麵腸	炒蚵白菜	玉米蛋花湯		醣類： 85.4 g 脂肪： 30.5 g 蛋白質： 36.9 g 熱量： 742大卡
		素豆腸 2公斤 鳳梨罐(565g) 2罐 彩色椒(混合) 1公斤 薑片(0.3K) 1包 香菜(150g/把) 0.5把	杏鮑菇(A) 1.5公斤 麵腸(切片)榮洲 1.5公斤 九層塔(兩) 1兩 酸菜(整顆) 0.6公斤	蚵白菜(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包 *星期三用先送 芋頭(去皮)-先送 1.5公斤 素皮絲-先送 0.6公斤	*材料葷取* 0 洗選蛋(QR) 0公斤 玉米粒 0公斤		
9月8日 星期三	米粉(1.2K)	芋頭米粉湯	芋頭米粉湯	炒綠花椰菜	蜂蜜蛋糕		醣類： 116.3 g 脂肪： 20.0 g 蛋白質： 16.9 g 熱量： 709大卡
		素肉燥(180g) 2包 高麗菜(切實重) 1公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2公斤 素皮絲-先送 0公斤 芋頭(去皮)-先送 0公斤	香菇絲(兩) 1兩 袖珍菇 0.6公斤 香菜(150g/把) 0.5把	冷凍綠花椰菜(CAS) 2.6公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5包 紅蘿蔔(切片) 0.1公斤	蜂蜜蛋糕(6) 30個 蜂蜜蛋糕(6)備品 5個		
9月9日 星期四	五穀米飯	豆干滷蛋	玉米四寶	芹香銀芽	綠豆地瓜湯		醣類： 94.2 g 脂肪： 23.2 g 蛋白質： 33.7 g 熱量： 720大卡
		魯雞蛋 30個 魯雞蛋(備品) 5個 菜頭(切大丁) 2公斤 非基改黑豆干大丁榮洲(K) 2公斤 薑片(0.3K) 1包 香菜(150g/把) 0.5把	玉米粒(QR-K) 2公斤 素茶鵝(450g)條 1條 毛豆仁 0.3公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.3公斤 芋丁(小)冷凍 0.3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* 0		
9月10日 星期五	糙米飯	素菜捲	冬瓜滷素肉	有機小松菜	竹筍素肉湯		醣類： 106.8 g 脂肪： 22.3 g 蛋白質： 22.7 g 熱量： 717大卡
		素炸菜捲 30條 素炸菜捲(備品) 5條 金針菇 0.6公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包 香菜(150g/把) 0.5把 木耳(切絲) 0.2公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2公斤	冬瓜(切大丁) 3公斤 素火腿(950g/條) 1條 薑片(0.3K) 1包 海帶結 0.3公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.1公斤	有機小松菜(順)(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	新鮮竹筍片 1.2公斤 非基改素羊肉(0.6K) 1包		
9月11日 星期六	糙米飯	素香菇肉燥	木須毛豆炒蛋	炒油菜	絲滑豆腐湯		醣類： 86.2 g 脂肪： 28.2 g 蛋白質： 36.6 g 熱量： 750大卡
		非基改小小豆干丁榮洲 2公斤 杏鮑菇(A) 1.5公斤 素肉燥(180g) 1包 蔴瓜罐(380g) 1罐 薑片(0.3K) 1包 香菜(150g/把) 0.5把 乾香菇(小) 0.1公斤	洗選蛋(QR) 3公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.5公斤 毛豆仁(CAS) 0.3公斤 木耳(切絲) 0.1公斤	油菜(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	*材料葷取* 0 木耳(切絲) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 美白菇 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包 豆腐榮洲(約4.5K)非基因 0板		

承富實業有限公司 電話：04-8831965 傳真：04-8832612

製表日期：110/08/27

營養師：張曉芸

午餐秘書：

輔導主任：

校長：