

# 0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第3週素食菜單

材料用量

12車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析
9月13日 星期一	糙米飯	<b>油豆腐蛋</b>	<b>黃瓜什錦羹</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>菜頭黑輪湯</b>		熱量：679大卡 醣類：84.2g 脂肪：24.2g 蛋白質：31.7g
		魯雞蛋 31 個 魯雞蛋(備品) 5 個 菜頭(切大丁) 2.5 公斤 非基改三角油蔴丁(菜洲) 1.5 公斤 薑片(0.3K) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把	大黃瓜(切大丁) 2 公斤 袖珍菇 0.6 公斤 金針菇 0.6 公斤 鵝蛋 0.6 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	素黑輪(條狀) 0.6 公斤 *材料葷取* 菜頭(切中丁) 0 公斤 香菜(150g/把) 0 把		
餐數 31		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
9月14日 星期二	糙米飯	<b>地瓜燒肉</b>	<b>素回鍋肉片</b>	<b>炒有機黑葉白菜</b>	<b>南瓜活力湯</b>		熱量：790大卡 醣類：114.7g 脂肪：25.5g 蛋白質：27.0g
		蕃薯(去皮實重)-泡水 3 公斤 素肉丁(溼) 1 公斤 薑片(0.3K) 1 包 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 香菜(150g/把) 0.5 把 *星期三用先送	非基改豆干片(菜洲) 1.5 公斤 芹菜(去葉實重) 1 公斤 美白菇 0.6 公斤 袖珍菇 0.6 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.3 公斤	有機黑葉白菜(順)(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	南瓜(切大丁) 2 公斤 美白菇 0.6 公斤 素丸子(特小) 0.3 公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份					
9月15日 星期三	鹹粥(白米飯)	<b>芋頭粥</b>	<b>素肉鬆</b>	<b>炒地瓜葉</b>	<b>鮮奶饅頭</b>		熱量：808大卡 醣類：133.8g 脂肪：19.5g 蛋白質：23.7g
		素肉燥(180g) 2 包 芋頭(去皮)-先送 2 公斤 高麗菜(切實重) 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 三色豆(CAS-1k/包) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤 芹菜(去葉) 0.3 公斤 香菇絲 0.1 公斤	海苔素肉鬆(0.6K) 1 包	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 蕃薯葉(加工) 0 公斤	鮮奶饅頭(奇美60g) 31 個 鮮奶饅頭(奇美60g備品) 5 個		
餐數 31		全穀雜糧類:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.0份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
9月16日 星期四	五穀米飯	<b>三杯百頁</b>	<b>木須毛豆炒蛋</b>	<b>炒油菜</b>	<b>牛蒡素排骨湯</b>		熱量：736大卡 醣類：82.8g 脂肪：30.8g 蛋白質：31.2g
		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 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.8 公斤 毛豆仁 0.5 公斤 木耳(切絲) 0.2 公斤	油菜(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	素排骨酥(3兩) 1 包 牛蒡(切片) 0 公斤 薑片(0.6K/包) 0 包 袖珍菇 0 公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
9月17日 星期五	糙米飯	<b>麻油素雞</b>	<b>五彩香腸</b>	<b>炒青江菜</b>	<b>玉米蛋花湯</b>		熱量：715大卡 醣類：103.4g 脂肪：21.0g 蛋白質：29.9g
		素雞(450g) 3 隻 素米血(K) 1 公斤 美白菇 1 公斤 薑片(0.3K) 1 包 高麗菜 1 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把	西芹菜(去頭葉) 1.2 公斤 素香腸(K) 1 公斤 彩色椒(混合) 0.6 公斤 美白菇 0.3 公斤 袖珍菇 0.3 公斤 金針菇 0.3 公斤	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 青江菜(切實重) 0 公斤	*材料葷取* 洗選蛋(QR) 0 公斤 玉米粒(QR-K) 0 公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:7.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

營養師：張曉芸

2021/9/10 17:30

午餐秘書：

輔導主任：

校長：