

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第4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20日 星期一		中秋節放假~					熱量： 0大卡 醣類： 0.0 g 脂肪： 0.0 g 蛋白質： 0.0 g
		0					
餐數	31	全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份					
9月21日 星期二		中秋節放假~					熱量： 0大卡 醣類： 0.0 g 脂肪： 0.0 g 蛋白質： 0.0 g
		0					
餐數	31	全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份					
9月22日 星期三	油麵(6K)	炒油麵	銀絲卷	炒萵苣	肉羹湯		熱量： 721大卡 醣類： 141.4 g 脂肪： 8.0 g 蛋白質： 21.6 g
		高麗菜(切實重) 2 公斤 素火腿(0.5K/條) 1 條 香菇絲(兩) 1 兩 香菜(150g/把) 0.5 把 木耳(切絲) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤 芹菜 0.1 公斤	銀絲卷(小)奇美 31 個 銀絲卷(小)奇美備品 5 個	薑片(0.3K) 1 包 大陸妹(萵苣)(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	素肉羹(0.6K) 1 包 菜頭(切粗絲) 1 公斤 袖珍菇 0.6 公斤 金針菇 0.6 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤		
餐數	31	全穀雜糧類:7.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.9份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.8份					
9月23日 星期四	五穀米飯	素魚排	冬瓜滷什錦	炒有機油菜	味噌豆腐湯		熱量： 910大卡 醣類： 137.7 g 脂肪： 28.1 g 蛋白質： 28.8 g
		素魚排 31 片 素魚排(備品) 5 片 素肉燥(180g) 2 包 小黃瓜 0.6 公斤 新鮮辣椒 0.1 公斤	冬瓜(切大丁) 3 公斤 濕香菇(小朵) 0.6 公斤 熟花生 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.3 公斤	有機油菜(順)(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	味噌(K) 0 公斤 豆腐柴洲(約4.5K)非基因 0 板		
餐數	31	全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.7份					
9月24日 星期五	糙米飯	蘿蔔獅子頭	照燒香腐	炒空心菜	紫菜黃豆芽湯		熱量： 618大卡 醣類： 96.3 g 脂肪： 17.6 g 蛋白質： 18.9 g
		素獅子頭(pc) 31 粒 素獅子頭(pc-備品) 5 粒 菜頭(切大丁) 1.5 公斤 薑片(0.3K) 1 包 冷凍玉米筍 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 紅蘿蔔(切中丁) 0.3 公斤	非基改嫩豆腐(300g盒)大漢 4 盒 枸杞(兩) 1 兩 素-烤肉醬250g 1 瓶 黃椒 0.6 公斤 乾香菇(小) 0.1 公斤	空心菜(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	素排骨酥(3兩) 2 包 紫菜 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 黃豆芽 0 公斤		
餐數	31	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:1.1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

2021/9/17 8:45

午餐秘書:

輔導主任:

校長: