

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第5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27日 星期一	糙米飯	芋香幸福	泡菜年糕	炒青江菜	豆薯玉米湯		熱量： 770大卡 醣類： 123.7 g 脂肪： 20.7 g 蛋白質： 22.5 g
		芋頭(去皮) 2公斤 百頁豆腐(榮洲) 1.5公斤 杏鮑菇(A) 1公斤 四季豆 0.5公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包 香菜(150g/把) 0.5把	年糕(條狀小)(約0.5K) 3包 大白菜 1.5公斤 韓式辣醬(170g) 1盒 素魚板 0.3公斤 素黑輪小 0.3公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤	紅蘿蔔(切絲) 0公斤 青江菜(切實重) 0公斤	冷凍玉米塊 1公斤 *材料葷取* 紅蘿蔔(切中丁) 0公斤 豆薯(切中丁) 0公斤 香菜(150g/把) 0把		
餐數 31		全穀雜糧類:7.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
9月28日 星期二	糙米飯	塔香麵腸	五彩香腸	炒有機蚵白菜	冬瓜山粉圓		熱量： 702大卡 醣類： 111.7 g 脂肪： 15.8 g 蛋白質： 28.3 g
		杏鮑菇(A) 1.8公斤 麵腸(切片)榮洲 1.8公斤 薑片(0.3K) 1包 九層塔 0.1公斤	小黃瓜 1.6公斤 素香腸(K) 0.6公斤 杏鮑菇(A) 0.3公斤 美白菇 0.3公斤 金針菇 0.3公斤	有機蚵白菜(順)(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包	*材料葷取* 二砂台糖(1K/包) 0包 冬瓜塊小(0.6K/塊) 0塊 山粉圓 0公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
9月29日 星期三	白米飯(炒飯)	夏威夷炒飯	夏威夷炒飯	佛跳牆	冬瓜素丸子湯		熱量： 737大卡 醣類： 84.9 g 脂肪： 29.6 g 蛋白質： 33.6 g
		洗選蛋(QR) 2.5公斤 玉米粒罐牛(小-340g) 1罐 素香鬆(0.6K) 1包 薑絲(0.6K/包) 0.5包 香菜(150g/把) 0.5把 三色豆(CAS-1k/包) 0.3公斤	鳳梨罐(565g) 3罐 素肉燥(180g) 2包 素火腿(0.5K/條) 1條 毛豆仁(CAS) 0.5公斤 芹菜(去葉) 0.3公斤	大白菜(切半去心) 1.8公斤 鵝蛋 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) 0.1公斤 芋頭(去皮)-先送 0公斤	素丸子(特小) 0.6公斤 冬瓜(切大丁) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		
餐數 31		全穀雜糧類:3.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.4份 油脂與堅果種子類:1.4份					
9月30日 星期四	五穀米飯	麻油素雞	蕃茄炒蛋	炒高麗菜	鮮菇湯		熱量： 788大卡 醣類： 99.0 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 38.2 g
		素雞(450g) 3隻 杏鮑菇(A) 1.5公斤 素米血(K) 1公斤 美白菇 1公斤 薑片(0.3K) 1包 香菜(150g/把) 0.5把 枸杞 0.1公斤 當歸 0.1公斤	洗選蛋(QR) 3公斤 蕃茄 2公斤 蕃茄醬(700g)玻璃瓶 1瓶	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	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 金針菇 0公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:6.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
10月1日 星期五	糙米飯	糖醋豆包	西芹鮮菇	炒油菜	海芽蛋花湯		熱量： 669大卡 醣類： 98.1 g 脂肪： 19.3 g 蛋白質： 26.9 g
		非基改濕豆包榮洲(pe) 31片 非基改濕豆包榮洲備品(pe) 5片 小黃瓜 1公斤 蕃茄醬(700g)可果美 1罐 薑片(0.3K) 1包 香菜(150g/把) 0.5把 紅蘿蔔 0.3公斤	西芹菜(去頭葉) 1公斤 非基改豆干片(榮洲) 1公斤 濕香菇 0.6公斤 美白菇 0.6公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1公斤	油菜(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	*材料葷取* 洗選蛋(QR) 0公斤 海帶芽(濕) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		
餐數 31		全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.2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

2021/9/23 10:13

營養師:張曉芸

午餐秘書:

輔導主任:

校長: