

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第6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
10月4日 星期一	糙米飯	油腐滷蛋	洋芋什錦	炒青江菜	護眼營養湯		熱量： 675大卡 醣類： 92.7 g 脂肪： 21.6 g 蛋白質： 28.3 g
		魯雞蛋 31 個 魯雞蛋(備品) 5 個 菜頭(切大丁) 2 公斤 非基改三角油腐丁菜洲 1.5 公斤 薑片(0.3K) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把	洋芋 2 公斤 美白菇 0.6 公斤 袖珍菇 0.6 公斤 毛豆仁 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 青江菜(切實重) 0 公斤	素排骨酥(3兩) 2 包 *材料葷取* 冷凍玉米塊(CAS-3K/包-K) 0 公斤 海帶結 0 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0 公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
10月5日 星期二	糙米飯	三杯豆包	白菜針菇冬粉	有機青松菜	紅豆仙草湯		熱量： 756大卡 醣類： 136.5 g 脂肪： 13.0 g 蛋白質： 27.7 g
		非基改炸豆包菜洲(pe) 31 片 非基改炸豆包菜洲備品(pe) 5 片 杏鮑菇(A) 1 公斤 薑片(0.3K) 1 包 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 紅蘿蔔(切片) 0.2 公斤 九層塔 0.1 公斤	大白菜(切實重) 1 公斤 冬粉(K) 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 芹菜 0.1 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 仙草蜜(5K/桶) 1 桶 紅豆 1 公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3份					
10月6日 星期三	板條	炒板條	菠蘿麵包	炒蚵白菜	筍片豆皮湯		熱量： 832大卡 醣類： 98.9 g 脂肪： 37.6 g 蛋白質： 27.9 g
		高麗菜(切實重) 2 公斤 素津香素火腿(1K條) 1 條 香菇絲(兩) 1 兩 芹菜 0.5 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 木耳(切絲) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤	菠蘿麵包(60g) 31 個 菠蘿麵包(60g)(備品) 10 個	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 蚵白菜(切實重) 0 公斤	新鮮竹筍片 1.5 公斤 豆皮卷(K) 0.3 公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.4份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
10月7日 星期四	五穀米飯	香雞薯條	冬瓜滷素肉	炒油菜	南瓜活力湯		熱量： 783大卡 醣類： 105.7 g 脂肪： 29.1 g 蛋白質： 26.8 g
		地瓜薯條 3 公斤 素麥克雞塊(原味)(K) 1 公斤 素麥克雞塊(黑胡椒)(K) 1 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	油菜(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:7.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
10月8日 星期五	糙米飯	香椿豆腐	玉米四寶	芹香銀芽	蘿蔔貢丸湯		熱量： 818大卡 醣類： 108.0 g 脂肪： 29.8 g 蛋白質： 30.4 g
		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	玉米粒(QR-K) 3 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	素香菇貢丸(K) 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:6.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

營養師：張曉芸

2021/10/1 9:30

午餐秘書：

輔導主任：

校長：