

# 0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第7週素食菜單

材料用量

4車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析	
10月11日	星期一	<b>國慶日放假~</b> 0						熱量： 0大卡 醣類： 0.0g 脂肪： 0.0g 蛋白質： 0.0g
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						
10月12日	星期二	<b>地瓜燒肉</b> 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	<b>素回鍋肉片</b> 非基改豆干片(榮洲) 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	<b>針菇炒青江菜</b> 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 金針菇 0 公斤 青江菜(切實重) 0 公斤 *星期三用先送 芋頭(去皮)-先送 2 公斤	<b>菜頭黑輪湯</b> 素黑輪(條狀) 0.6 公斤 *材料葷取* 菜頭(切大丁) 0 公斤 香菜(150g/把) 0 把		熱量： 694大卡 醣類： 97.6g 脂肪： 22.9g 蛋白質： 25.9g	
餐數	31	全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.0份						
10月13日	星期三	<b>芋頭粥</b> 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	<b>素肉鬆</b> 海苔素肉鬆(0.6K) 1 包	<b>炒油菜</b> 油菜(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	<b>鮮奶饅頭</b> 鮮奶饅頭(奇美60g) 31 個 鮮奶饅頭(奇美60g備品) 5 個		熱量： 761大卡 醣類： 128.1g 脂肪： 17.1g 蛋白質： 23.1g	
餐數	31	全穀雜糧類:5.2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:1.3份						
10月14日	星期四	<b>三杯百頁</b> 非基改百頁大丁榮洲 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	<b>木須毛豆炒蛋</b> 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	<b>炒有機空心菜</b> 有機空心菜(順)(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	<b>黃瓜素肉羹湯</b> 素肉羹(0.6K) 1 包 *材料葷取* 0 大黃瓜(切中丁) 0 公斤 香菜(150g/把) 0 把		熱量： 732大卡 醣類： 82.9g 脂肪： 30.4g 蛋白質： 30.7g	
餐數	31	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.0份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份						
10月15日	星期五	<b>素香菇肉燥</b> 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 蔞瓜罐(380g) 1 罐 薑片(0.3K) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把 乾香菇(小) 0.1 公斤	<b>冬瓜什錦羹</b> 冬瓜(切大丁) 2 公斤 鵝蛋 0.6 公斤 袖珍菇 0.3 公斤 金針菇 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤	<b>炒高麗菜</b> 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	<b>玉米蛋花湯</b> *材料葷取* 洗選蛋(QR) 0 公斤 玉米粒 0 公斤		熱量： 692大卡 醣類： 97.2g 脂肪： 21.4g 蛋白質： 27.5g	
餐數	31	全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7份 蔬菜類:1.7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

2021/10/7 9:45

午餐秘書：

輔導主任：

校長：