

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第8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 18 日 星期 一	糙米飯	糖醋排骨	冬瓜燴鵪鶉蛋	炒油菜	味噌海芽湯		熱量： 650大卡 醣類： 92.7 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 19.5 g
		素豆腸 2 公斤 鳳梨罐(565g) 2 罐 小黃瓜 1 公斤 薑片(0.3K) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把	冬瓜(去皮籽實重) 2 公斤 濕香菇(小朵) 0.6 公斤 鵪鶉蛋(產地台灣) 0.6 公斤 芹菜 0.1 公斤	油菜(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	*材料葷取* 味噌(K) 0 公斤 海帶芽(濕)-社頭 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		
餐數 31		全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.3份 油脂與堅果種子類:2.1份					
10 月 19 日 星期 二	糙米飯	素肉排	肉燥紫茄	炒蚵白菜	檸檬愛玉		熱量： 642大卡 醣類： 93.3 g 脂肪： 21.6 g 蛋白質： 20.4 g
		素肉排(pc) 31 片 素肉排(pc-備品) 5 片 素-烤肉醬250g 1 瓶 蕃薯(切大丁) 1 公斤	茄子 4 公斤 九層塔(兩) 1 兩 素肉燥(180g) 1 包 美白菇 1 公斤	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 蚵白菜(切實重) 0 公斤	*材料葷取* 二砂台糖(箱)20包 0 箱 愛玉(5K/桶) 0 桶 檸檬 0 公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
10 月 20 日 星期 三	麵食(麵線糊)	麵線糊	麵線糊	炒高麗菜	杯子蛋糕		熱量： 783大卡 醣類： 121.2 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 20.3 g
		紅麵線(切) 1 公斤 香菇絲(兩) 1 兩 菜頭(切粗絲) 0.6 公斤 素小筍羹 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	洗選蛋(QR) 0.6 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 香菜(150g/把) 0.5 把	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	杯子蛋糕 31 個 杯子蛋糕(備品) 5 個		
餐數 31		全穀雜糧類:7.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.2份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
10 月 21 日 星期 四	五穀米飯	豆干滷蛋	白菜什錦	炒青江菜	南瓜活力湯		熱量： 737大卡 醣類： 89.8 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 38.0 g
		魯雞蛋 31 個 魯雞蛋(備品) 5 個 菜頭(切大丁) 2 公斤 非基改黑豆干大丁(萊州)(K) 2 公斤 薑片(0.3K) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把	大白菜(切實重) 3.5 公斤 美白菇 0.6 公斤 豆皮卷(K) 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 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	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:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
10 月 22 日 星期 五	糙米飯	咖哩鮮蔬	碎脯蛋	鮮炒絲瓜	竹筍素肉湯		熱量： 882大卡 醣類： 164.4 g 脂肪： 15.5 g 蛋白質： 23.1 g
		素咖哩塊(125g)甜味 2 盒 南瓜(切中丁) 1 公斤 洋芋(切中丁) 1 公斤 蕃薯(切中丁) 1 公斤 濕香菇 0.3 公斤 美白菇 0.3 公斤 青豆仁 0.1 公斤	洗選蛋(QR) 2.5 公斤 碎脯(細) 1 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把	絲瓜 5 公斤 素魚板絲 0.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	非基改素羊肉(0.6K) 1 包 *材料葷取* 新鮮竹筍片 0 公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:8.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.6份 蔬菜類:1.8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

2021/10/15 12:10

營養師：張曉芸

午餐秘書：

輔導主任：

校長：