

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第9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25日	糙米飯	梅干豆包 非基改濕豆包(榮洲)(pc) 31片 非基改濕豆包(榮洲備品)(pc) 10片 梅乾菜(切) 0.6公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包 香菜(150g/把) 0.5把 木耳(切絲) 0.1公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤	蕃茄炒蛋 洗選蛋(QR) 3公斤 蕃茄 2公斤 蕃茄醬(700g)玻璃瓶 1瓶	炒高麗菜 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	豆薯玉米湯 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		熱量：711大卡 醣類：87.1g 脂肪：25.3g 蛋白質：34.7g
餐數	31	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					
10月26日	糙米飯	宮保皮蛋 皮蛋(粒) 31粒 乾辣椒(兩) 1兩 小黃瓜 1公斤 薑片(0.3K) 1包 香菜(150g/把) 0.5把 油花生(素)(K) 0.6公斤	苦瓜滷 苦瓜 4公斤 乾香菇(兩) 1兩 蔞瓜罐(380g)(醃漬品) 1罐	炒油菜 油菜(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 *星期三用先送 芋頭(去皮)-先送 1.5公斤	鮮菇湯 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		熱量：704大卡 醣類：106.2g 脂肪：20.1g 蛋白質：23.6g
餐數	31	全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.1份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:8.5份					
10月27日	白米飯(炒飯)	夏威夷炒飯 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	夏威夷炒飯 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	佛跳牆 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(加工品) 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	牛蒡素排骨湯 素排骨酥(3兩) 1包 牛蒡(切片) 0公斤 薑片(0.6K/包) 0包 袖珍菇 0公斤		熱量：716大卡 醣類：84.8g 脂肪：28.0g 蛋白質：31.4g
餐數	31	全穀雜糧類:3.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.4份 油脂與堅果種子類:1.4份					
10月28日	五穀米飯	三杯百頁 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	五彩香腸 西芹菜(去頭葉) 1公斤 小黃瓜 0.6公斤 素香腸(K) 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	芹香銀芽 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	海芽蛋花湯 *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		熱量：707大卡 醣類：96.7g 脂肪：25.4g 蛋白質：23.0g
餐數	31	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
10月29日	糙米飯	糖醋豆腐 蕃茄醬(340g)可果美 1瓶 薑片(0.3K) 1包 豆腐(榮洲)(約4.5K)非基因 1板 青椒 0.3公斤 黃椒 0.3公斤 紅椒 0.3公斤 香菜(150g/把) 0.5把	素回鍋肉片 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	炒有機荷葉白菜 有機荷葉白菜(順)(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包	冬瓜素丸子湯 素丸子(特小) 0.6公斤 冬瓜(切大丁) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		熱量：750大卡 醣類：104.1g 脂肪：21.6g 蛋白質：34.5g
餐數	31	全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.0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

2021/10/22 11:50

午餐秘書：

輔導主任：

校長：