

# 0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第14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
11月29日 星期一	糙米飯	<b>椒鹽白帶魚</b>	<b>蘋果薯蕷</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>大滷湯</b>		熱量： 672大卡 醣類： 108.4 g 脂肪： 17.7 g 蛋白質： 21.4 g
		素白帶魚(pc) 31片 素白帶魚(pc-備品) 5片 薑片(0.3K) 1包 青椒 1公斤 香菜(150g/把) 0.5把	蘋果(K) 1.2公斤 洋芋 1公斤 秋葵 0.6公斤 紅蘿蔔 0.3公斤 鴻喜菇 0.3公斤 薑絲(K) 0.1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	素肉羹(0.6K) 1包 *材料葷取* 0 大白菜(切實重) 0公斤 新鮮竹筍絲 0公斤 木耳(切絲) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 菜頭(切粗絲) 0公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.3份 油脂與堅果種子類:1.9份					
11月30日 星期二	糙米飯	<b>蕃茄豆腐</b>	<b>玉米四寶</b>	<b>炒萵苣</b>	<b>冬瓜素丸子湯</b>		熱量： 742大卡 醣類： 121.5 g 脂肪： 17.8 g 蛋白質： 24.1 g
		封口豆腐(1.2K)非基因染色 2盒 蕃茄 2公斤 蕃茄醬(700g)可果美 1罐 香菜(150g/把) 0.5把	玉米粒(QR-K) 3公斤 素茶鵝(450g)條 1條 小黃瓜 0.3公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.3公斤 芋丁(小)冷凍 0.3公斤	大陸妹(萵苣)(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 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:7.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
12月1日 星期三	新竹米粉細(1.2K)	<b>米粉湯</b>	<b>米粉湯</b>	<b>炒油菜</b>	<b>椰子麵包</b>		熱量： 763大卡 醣類： 127.6 g 脂肪： 19.8 g 蛋白質： 18.3 g
		香菇絲(兩) 1兩 素小筍羹 0.6公斤 菜頭(切粗絲) 0.6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	香菜(150g/把) 1把 洗選蛋(QR) 0.6公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包	紅蘿蔔(切絲) 0公斤 油菜(切實重) 0公斤	椰子麵包(60g) 31個 椰子麵包(60g)備品 5個		
餐數 31		全穀雜糧類:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.8份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3份					
12月2日 星期四	五穀米飯	<b>蒸蛋</b>	<b>時蔬什錦</b>	<b>炒菠菜</b>	<b>護眼營養湯</b>		熱量： 746大卡 醣類： 104.6 g 脂肪： 23.2 g 蛋白質： 28.5 g
		洗選蛋 3.5公斤 薑片(0.3K) 1包 香菜(150g/把) 0.5把 素魚板 0.3公斤	四季豆 1.2公斤 白精靈菇 1公斤 玉米筍 0.6公斤 素香腸(K) 0.6公斤	紅蘿蔔(切絲) 0公斤 菠菜(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:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
12月3日 星期五	糙米飯	<b>香酥菜捲</b>	<b>關東煮</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>仙草粉圓</b>		熱量： 701大卡 醣類： 102.0 g 脂肪： 21.4 g 蛋白質： 25.7 g
		素菜捲(40g) 31條 素菜捲(40g)(備品) 5條 脆薯 1公斤	大白菜 1公斤 玉米條(去葉)(K) 1公斤 素紫米糕(450g/包) 1包 菜頭 1公斤 非基改油蔴丁(榮洲) 0.6公斤 濕香菇(小朵) 0.3公斤 紅蘿蔔 0.3公斤	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	大粉圓 0公斤 仙草蜜5K 0桶 二砂白糖(箱)20包 0箱		
餐數 31		全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:0.8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

2021/11/26 11:57

午餐秘書：

輔導主任：

校長：