

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第15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
12月6日 星期一	糙米飯	豆干滷蛋	白菜什錦	炒青江菜	結頭菜玉米湯		熱量： 719大卡 醣類： 88.3 g 脂肪： 24.7 g 蛋白質： 36.2 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(菜洲) 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	玉米條(去葉)(K) 1 公斤 結頭菜(切大丁) 0 公斤 香菜(150g/把) 0 把		
餐數	31	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
12月7日 星期二	糙米飯	地瓜燒肉	素回鍋肉片	炒蚵白菜	冬瓜素丸子湯		熱量： 704大卡 醣類： 97.5 g 脂肪： 24.2 g 蛋白質： 25.4 g
		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	非基改豆干片(菜洲) 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	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 蚵白菜(切實重) 0 公斤	素丸子(特小) 0.5 公斤 冬瓜(切中丁) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		
餐數	31	全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3份					
12月8日 星期三	鹹粥(白米飯)	芋頭粥	素肉鬆	炒油菜	鮮奶饅頭		熱量： 761大卡 醣類： 128.1 g 脂肪： 17.1 g 蛋白質： 23.1 g
		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	海苔素肉鬆(0.6K) 1 包	油菜(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	鮮奶饅頭(奇美60g) 31 個 鮮奶饅頭(奇美60g備品) 5 個		
餐數	31	全穀雜糧類:7.2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					
12月9日 星期四	五穀米飯	三杯百頁	木須毛豆炒蛋	炒高麗菜	南瓜活力湯		熱量： 787大卡 醣類： 88.2 g 脂肪： 32.4 g 蛋白質： 35.6 g
		非基改百頁大丁(菜洲) 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	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	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	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:4.4份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
12月10日 星期五	糙米飯	素香菇肉燥	冬瓜什錦羹	炒大白菜	鮮菇豆腐湯		熱量： 713大卡 醣類： 97.9 g 脂肪： 22.3 g 蛋白質： 29.9 g
		非基改小小豆干(菜洲) 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	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	豆皮(K) 0.3 公斤 大白菜(切實重) 0 公斤 木耳(切絲) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	*材料葷取* 木耳(切絲) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 豆腐(菜洲)(約4.5K)非基因 0 板 金針菇 0 公斤		
餐數	31	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

營養師:張曉芸

2021/12/1 9:18

午餐秘書:

輔導主任:

校長: