

# 0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第16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13日	糙米飯	<b>糖醋排骨</b> 紅椒(粒) 2粒 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	<b>冬瓜燴鴿蛋</b> 冬瓜(去皮籽實重) 2公斤 濕香菇(小朵) 0.8公斤 鴿蛋(產地台灣) 0.8公斤 芹菜 0.1公斤	<b>炒油菜</b> 油菜(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	<b>南瓜活力湯</b> 南瓜(切大丁) 2公斤 美白菇 0.6公斤 素丸子(特小) 0.3公斤		熱量：723大卡 醣類：105.7g 脂肪：24.0g 蛋白質：23.5g
餐數	31	全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.3份 油脂與堅果種子類:1.9份					
12月14日	糙米飯	<b>洋芋炒肉絲</b> 洋芋(去皮實重) 2公斤 素鐵板豬柳 1.2公斤 薑片(0.3K) 1包 香菜(150g/把) 0.5把 乾香菇(小) 0.1公斤	<b>素可樂餅</b> 素玉米可樂餅(pc) 31片 素玉米可樂餅(pc)備品 5片	<b>炒蚵白菜</b> 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包 蚵白菜(切實重) 0公斤	<b>味噌海芽湯</b> *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		熱量：750大卡 醣類：110.5g 脂肪：23.1g 蛋白質：27.6g
餐數	31	全穀雜糧類:7.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:0.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
12月15日	麵食(麵線糊)	<b>麵線糊</b> 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	<b>麵線糊</b> 洗選蛋(QR) 0.6公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包 香菜(150g/把) 0.5把	<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>杯子蛋糕</b> 杯子蛋糕 31個 杯子蛋糕(備品) 5個		熱量：641大卡 醣類：96.6g 脂肪：20.3g 蛋白質：17.7g
餐數	31	全穀雜糧類:6.0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:1.3份					
12月16日	五穀米飯	<b>南瓜豆雞</b> 素雞(450g) 3隻 南瓜(切大丁) 2公斤 薑片(0.3K) 1包 美白菇 0.8公斤 香菜(150g/把) 0.5把 新鮮辣椒 0.1公斤	<b>蕃茄炒蛋</b> 洗選蛋(QR) 3公斤 蕃茄 2公斤 蕃茄醬(700g)玻璃瓶 1瓶	<b>炒茼蒿</b> 大陸妹(茼蒿)(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	<b>蘿蔔貢丸湯</b> 素香菇貢丸(K) 0.6公斤 *材料葷取* 菜頭(切中丁) 0公斤 香菜(150g/把) 0把		熱量：747大卡 醣類：96.1g 脂肪：27.1g 蛋白質：30.4g
餐數	31	全穀雜糧類:6.4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:2.3份					
12月17日	糙米飯	<b>紅燒蘿蔔</b> 菜頭(去皮實重) 2公斤 杏鮑菇(A) 1公斤 薑片(0.3K) 1包 香菜(150g/把) 0.5把 黃椒 0.3公斤	<b>玉米四寶</b> 玉米筍 1公斤 素茶鵝(450g)條 1條 芝麻醬(小)(600g) 1瓶 芋丁(小)冷凍 0.5公斤 小黃瓜 0.3公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.3公斤	<b>炒大白菜</b> 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	<b>蕃茄蛋花湯</b> *材料葷取* 洗選蛋(QR) 0公斤 蕃茄 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		熱量：719大卡 醣類：101.6g 脂肪：25.8g 蛋白質：20.6g
餐數	31	全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.0份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.7份					

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

營養師：張曉芸

2021/12/9 9:52

午餐秘書：

輔導主任：

校長：