

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第17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20日 星期一	糙米飯	<b>苦瓜滷</b> 苦瓜 4公斤 乾香菇(兩) 1兩 蔘瓜罐(380g) 1罐	<b>麻油荷包蛋</b> 蛋(粒) 31粒 蛋(粒)備品 5粒 枸杞(兩) 1兩 胡麻油(庫存) 0庫存	<b>炒油菜</b> 油菜(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 薑絲(0.6K/包)一週用 1包	<b>冬瓜素丸子湯</b> 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：609大卡 醣類：83.7g 脂肪：20.0g 蛋白質：22.4g
餐數	31	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.4份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					
12月21日 星期二	糙米飯	<b>糖醋豆包</b> 非基改滷豆包(菜洲)(pc) 31片 非基改滷豆包(菜洲)(備品)(pc) 5片 蕃茄醬(700g)可果美 1罐 薑片(0.3K) 1包 彩色椒(混合) 0.6公斤 香菜(150g/把) 0.5把	<b>素回鍋肉片</b> 小黃瓜 1.5公斤 非基改豆干片(菜洲) 1.5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	<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>冬至紅豆湯圓</b> 小湯圓(桂)(1斤) 0盒 紅豆-先送 0公斤 二砂台糖(箱)20包 0箱		熱量：648大卡 醣類：87.0g 脂肪：20.1g 蛋白質：31.4g
餐數	31	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
12月22日 星期三	糙米飯	<b>麻油素雞</b> 素雞(450g) 3隻 杏鮑菇(A) 1.5公斤 素米血(K) 1公斤 美白菇 1公斤 薑片(0.3K) 1包 香菜(150g/把) 0.5把 枸杞 0.1公斤	<b>滷味</b> 非基改小豆干(2.5cm)菜洲 1.5公斤 八角(兩) 1兩 鵝蛋 1公斤 海帶結 0.8公斤 甘草片 0.1公斤	<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>海芽蛋花湯</b> *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：737大卡 醣類：100.4g 脂肪：21.6g 蛋白質：36.6g
餐數	31	全穀雜糧類:6.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6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23日 星期四	五穀米飯	<b>日式炸物</b> 地瓜薯條 2公斤 杏鮑菇(A) 2公斤 素食用酥炸粉(1K/包) 0庫存 四季豆 0.6公斤 濕香菇(小朵) 0.6公斤	<b>白菜滷</b> 洗選蛋(QR)(粒) 8粒 大白菜(切實重) 4公斤 紅蘿蔔(條) 1條 豆皮卷(K) 0.3公斤 鴻喜菇 0.3公斤 木耳 0.1公斤	<b>炒萵苣</b> 大陸妹(萵苣)(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	<b>結頭菜玉米湯</b> 玉米條(去葉)(K) 1公斤 結頭菜(切大丁) 0公斤 香菜(150g/把) 0把		熱量：874大卡 醣類：128.1g 脂肪：25.8g 蛋白質：33.4g
餐數	31	全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:2.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
12月24日 星期五	糙米飯	<b>三杯百頁</b> 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	<b>沙茶素腰花</b> 素腰花(0.6K) 3包 素沙茶醬(小-120g) 1罐 西芹菜(去頭葉) 1公斤 美白菇 0.6公斤 木耳(切絲) 0.1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>蘿蔔貢丸湯</b> 素香菇貢丸(K) 0.6公斤 *材料葷取* 0 菜頭(切中丁) 0公斤 香菜(150g/把) 0把		熱量：735大卡 醣類：94.5g 脂肪：28.5g 蛋白質：25.3g
餐數	31	全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.5份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
12月25日 星期六	白油麵(6K)	<b>炒油麵</b> 高麗菜(切實重) 2公斤 素洋香素火腿(1K條) 1條 薑絲(0.6K/包) 0.5包 香菜(150g/把) 0.5把 木耳(切絲) 0.3公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3公斤 芹菜 0.1公斤 香菇絲 0.1公斤	<b>紅豆麵包</b> 紅豆麵包(60g) 30個 紅豆麵包(60g)(備品) 5個	<b>炒青江菜</b> 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 青江菜(切實重) 0公斤	<b>綠豆地瓜湯</b> *材料葷取* 二砂台糖(箱)20包 0箱 綠豆 0公斤 蕃薯(切中丁)-泡水 0公斤		熱量：767大卡 醣類：127.5g 脂肪：18.1g 蛋白質：25.5g
餐數	31	全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.6份					

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

營養師：張曉芸

2021/12/17 11:45

午餐秘書：

輔導主任：

校長：