

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第18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
月	日						
餐數							
12月28日	星期二	蕃茄豆腐 封口豆腐(1.2K)非基因萊洲 2 盒 蕃茄 2 公斤 蕃茄醬(700g)可果美 1 罐 香菜(150g/把) 0.5 把	玉米四寶 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	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 2 公斤 素津香素火腿(1K條)先送 1 條	冬瓜素排骨湯 素排骨酥(3兩) 2 包 冬瓜(切大丁) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		熱量： 708大卡 醣類： 113.6 g 脂肪： 17.1 g 蛋白質： 25.9 g
餐數	31	全穀雜糧類:7.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1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29日	星期三	芋頭粥 素肉燥(180g) 2 包 高麗菜 2 公斤 碎脯(細) 0.6 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	素肉鬆 海苔素肉鬆(0.6K) 1 包 芋頭(去皮)-先送 2 公斤 素津香素火腿(1K條)先送 1 條	炒萵苣 大陸妹(萵苣)(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	奶酥餐包 小餐包(奶酥) 31 個 小餐包(奶酥)備品 5 個		熱量： 757大卡 醣類： 120.5 g 脂肪： 20.7 g 蛋白質： 22.0 g
餐數	31	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3份					
12月30日	星期四	蒸蛋 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	時蔬什錦 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	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	結頭菜素肉羹湯 素肉羹(0.6K) 1 包 結頭菜(切大丁) 0 公斤 香菜(150g/把) 0 把		熱量： 770大卡 醣類： 102.7 g 脂肪： 26.2 g 蛋白質： 29.7 g
餐數	31	全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份					
月	日						
餐數							

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

2021/12/23 18:25

午餐秘書：

輔導主任：

校長：