

# 0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第19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
1月3日 星期一	糙米飯	<b>豆干滷蛋</b>	<b>白菜什錦</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>菜頭玉米湯</b>		熱量：710大卡 醣類：86.6g 脂肪：24.4g 蛋白質：36.5g
		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 薑絲(0.6K/包) 0 包 蚵白菜(切實重) 0 公斤	冷凍玉米塊 1 公斤 *材料葷取* 菜頭(切大丁) 0 公斤		
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:2.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
1月4日 星期二	糙米飯	<b>糖醋排骨</b>	<b>素回鍋肉片</b>	<b>炒油菜</b>	<b>冬瓜山粉圓</b>		熱量：742大卡 醣類：93.9g 脂肪：29.1g 蛋白質：29.8g
		素豆腸 2 公斤 鳳梨罐(565g) 2 罐 彩色椒(混合) 1 公斤 薑片(0.3K) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把 熟花生 0.3 公斤	西芹菜(去頭葉) 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	油菜(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	二砂台糖(1K/包) 0 包 冬瓜塊小(0.6K/塊) 0 塊 山粉圓 0 公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.3份 油脂與堅果種子類:3.1份					
1月5日 星期三	油麵(6K)	<b>炒油麵</b>	<b>杯子蛋糕</b>	<b>炒青江菜</b>	<b>味噌豆腐湯</b>		熱量：739大卡 醣類：121.6g 脂肪：18.5g 蛋白質：22.5g
		高麗菜(切實重) 2 公斤 素火腿(0.5K/條) 1 條 香菇絲(兩) 1 兩 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	杯子蛋糕 31 個 杯子蛋糕(備品) 5 個	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 青江菜(切實重) 0 公斤	味噌(140g/包) 2 包 封口豆腐(1.2K)非基因菜洲 1 盒		
餐數 31		全穀雜糧類:7.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.8份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.6份					
1月6日 星期四	五穀米飯	<b>咖哩鮮蔬</b>	<b>木須毛豆炒蛋</b>	<b>炒茼蒿</b>	<b>冬瓜素丸子湯</b>		熱量：730大卡 醣類：98.9g 脂肪：25.1g 蛋白質：27.2g
		素咖哩塊(125g)甘味 2 盒 南瓜(切中丁) 1 公斤 洋芋(切中丁) 1 公斤 蕃薯(切中丁) 1 公斤 濕香菇 0.3 公斤 美白菇 0.3 公斤 青豆仁 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	大陸妹(茼蒿)(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(切中丁) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		
餐數 31		全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
1月7日 星期五	糙米飯	<b>素香菇肉燥</b>	<b>冬瓜什錦羹</b>	<b>炒大白菜</b>	<b>紫菜蛋花湯</b>		熱量：711大卡 醣類：97.6g 脂肪：22.2g 蛋白質：29.9g
		非基改小小豆干丁(菜洲) 2 公斤 杏鮑菇(A) 1.5 公斤 素肉燥(180g) 1 包 蔴瓜罐(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* 洗選蛋(QR) 0 公斤 紫菜 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		
餐數 31		全穀雜糧類:5.6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					

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

營養師：張曉芸

2021/12/30 9:21

午餐秘書：

輔導主任：

校長：