

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第20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10日 星期一	糙米飯	三杯百頁	冬瓜燴鵪鶉蛋	炒高麗菜	南瓜活力湯		熱量： 739大卡 醣類： 100.7 g 脂肪： 25.2 g 蛋白質： 28.0 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 不辣辣椒 0.6 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 九層塔 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤	冬瓜(去皮籽) 2 公斤 香菜(150g/把) 2 把 鵪鶉蛋 1 公斤 濕香菇(小朵) 0.8 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	全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份	
1月11日 星期二	糙米飯	碎脯蛋	什錦三絲	炒菠菜	牛蒡素排骨湯		熱量： 756大卡 醣類： 92.6 g 脂肪： 27.8 g 蛋白質： 33.7 g
		洗選蛋(QR) 3 公斤 碎脯(細) 0.6 公斤 九層塔 0.3 公斤 白芝麻(熟) 0.1 公斤	冷凍玉米筍 1.5 公斤 小黃瓜 1.2 公斤 非基改豆干絲(菜洲) 1.2 公斤 素淨香素火腿(1K條) 1 條	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 菠菜(切實重) 0 公斤	素排骨酥(3兩) 1 包 牛蒡(切片) 0 公斤 薑片(0.6K/包) 0 包 袖珍菇 0 公斤	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份	
1月12日 星期三	白米飯(炒飯)	夏威夷炒飯	滷味	豆皮炒大白菜	蛋塔		熱量： 861大卡 醣類： 94.3 g 脂肪： 36.9 g 蛋白質： 38.0 g
		素肉燥(180g) 3 包 鳳梨罐(565g) 3 罐 洗選蛋(QR) 2.5 公斤 玉米粒罐牛(小-340g) 1 罐 素香鬆(0.6K) 1 包 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 香菜(150g/把) 0.5 把 三色豆(CAS-1k/包) 0.3 公斤 毛豆仁 0.3 公斤 素火腿(庫存)	滷蛋 31 個 滷蛋(備品) 5 個 海帶結 1 公斤 滷包小磨坊(30g/小包) 1 包	大白菜(切片)實重 0 公斤 木耳(切絲) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 非基改豆皮(1.8K/包) 0 包	蛋塔 31 個 蛋塔(備品) 5 個	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.4份 油脂與堅果種子類:1.4份	
1月13日 星期四	五穀米飯	鐵板素豬柳	蕃茄豆腐	炒油菜	結頭貢丸湯		熱量： 695大卡 醣類： 100.1 g 脂肪： 20.4 g 蛋白質： 28.8 g
		素鐵板豬柳 1.2 公斤 薑片(0.3K) 1 包 香菜(150g/把) 1 把 紅椒 0.6 公斤 黃椒 0.6 公斤 乾香菇 0.1 公斤	封口豆腐(1.2K)菜洲 3 盒 蕃茄 2.5 公斤 香菜(150g/把) 2 把	油菜(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	素香菇貢丸(K) 0.6 公斤 *材料輩取* 0 結頭菜(切大丁) 0 公斤 香菜(150g/把) 0 把	全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份	
1月14日 星期五	糙米飯	素紅燒獅子頭	白菜滷	炒萵苣	山藥甜湯		熱量： 696大卡 醣類： 103.3 g 脂肪： 20.8 g 蛋白質： 25.5 g
		素獅子頭(pe) 31 粒 素獅子頭(pe-備品) 5 粒 南瓜(去籽去皮) 1 公斤 薑片(0.3K) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把	大白菜(切實重) 4 公斤 美白菇 0.6 公斤 豆皮卷(K) 0.3 公斤 乾香菇 0.1 公斤	大陸妹(萵苣)(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	山藥(去皮) 1.2 公斤 雪蓮子-先送 0.6 公斤 紅棗 0.1 公斤 薑片(庫存) 二砂(白糖)(庫存)	全穀雜糧類:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.6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

2022/1/6 16:17

午餐秘書：

輔導主任：

校長：