

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第1學期第21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17日 星期一	糙米飯	糖醋豆包	白菜滷	炒高麗菜	結頭貢丸湯		熱量： 718大卡 醣類： 98.9g 脂肪： 21.8g 蛋白質： 33.6g
		非基改濕豆包(菜洲)(pc) 31片 非基改濕豆包(菜洲)(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	洗選蛋(QR)(粒) 8粒 大白菜(切半去心) 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	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	素香菇貢丸(K) 0.6公斤 *材料葷取* 結頭菜(切大丁) 0公斤 香菜(150g/把) 0把		
餐數 31		全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
1月18日 星期二	糙米飯	三杯百頁	五彩香腸	炒萵苣	冬瓜素丸子湯		熱量： 749大卡 醣類： 94.3g 脂肪： 28.7g 蛋白質： 29.0g
		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	小黃瓜 1.5公斤 素香腸(K) 0.6公斤 袖珍菇 0.6公斤 非基改豆干片(菜洲) 0.6公斤	大陸妹(萵苣)(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:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
1月19日 星期三	油麵(6K)	炒油麵	鮮奶饅頭	炒油菜	菜頭玉米湯		熱量： 765大卡 醣類： 139.5g 脂肪： 14.2g 蛋白質： 20.3g
		高麗菜(去心)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	鮮奶饅頭(奇美60g) 31個 鮮奶饅頭(奇美60g備品) 5個	油菜(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	玉米條(去葉)(K) 1公斤 *材料葷取* 菜頭(切中丁) 0公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:8.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.4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20日 星期四	五穀米飯	香雞薯條	滷味	炒大白菜	玉米蛋花湯		熱量： 752大卡 醣類： 95.1g 脂肪： 27.5g 蛋白質： 32.9g
		地瓜薯條 3公斤 素麥克雞塊(原味)(K) 1公斤 素麥克雞塊(黑胡椒)(K) 1公斤	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	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 玉米粒 0公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:0.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份					
1月21日 星期五	寒假開始囉??						熱量： 88大卡 醣類： 0.0g 脂肪： 10.0g 蛋白質： 0.0g
餐數 31		全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

營養師：張曉芸

2022/1/14 15:26

午餐秘書：

輔導主任：

校長：