

J09 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第2學期第1週午餐食譜菜單(素)

本公司一律使用國產豬肉

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
月							醣類： #VALUE!
日							脂肪： #VALUE!
星期							蛋白質： #VALUE!
一							熱量： #VALUE!
餐數							
月							醣類： #VALUE!
日							脂肪： #VALUE!
星期							蛋白質： #VALUE!
二							熱量： #VALUE!
餐數							
月							醣類： #VALUE!
日							脂肪： #VALUE!
星期							蛋白質： #VALUE!
三							熱量： #VALUE!
餐數							
月							醣類： #VALUE!
日							脂肪： #VALUE!
星期							蛋白質： #VALUE!
四							熱量： #VALUE!
餐數							
2	糙米飯	蕃茄炒豆包	白菜什錦	炒高麗菜	紫菜蛋花湯		醣類： 86 g
月		生豆包(PC*榮) 36 PC	大白菜(切片)素 3.5 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg	洗選蛋(KG)QR Kg		脂肪： 19 g
11		蕃茄(素) 2 Kg	美白菇(素) 0.6 Kg	紅蘿蔔(切片) Kg	乾海芽 Kg		蛋白質： 24.8 g
日		香菜(素) 0.2 Kg	豆皮角(KG*非)素 0.3 Kg	高麗菜(切片) Kg	薑(切絲0.6K*包) 包		熱量： 614.2大卡
星期		薑(切片)素 0.1 Kg	木耳(切絲)素 0.1 Kg				
五		紅蘿蔔(切絲)素 0.1 Kg					
餐數							
31							

豬肉來源:台灣

冠成食品工廠

電話：04-8326577 傳真：04-837676 製表日：2022/2/11

午餐秘書：

輔導主任：

校長：