

J09 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第2學期第2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
2月14日星期一	糙米飯	素香菇肉燥	素燥燒茄子	炒菠菜	結頭菜排骨湯		醣類： 89.5 g 脂肪： 21 g 蛋白質： 28.3 g 熱量： 660.2大卡
餐數		杏鮑菇(頭)素 1.8 Kg	茄子(素) 4.5 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg	結頭菜(去皮)素 1.2 Kg		
31		豆干(切丁*榮洲)素 1.8 Kg	素肉燥(180g)全味聖 1 包	紅蘿蔔(切絲) Kg	素排骨 0.6 Kg		
		素肉燥(180g)全味聖 1 包	生香菇(素) 0.7 Kg	菠菜(切段) Kg	芹菜(切珠) Kg		
		蔴瓜(380g*罐)(醃) 1 罐	玉米筍(切片)素 0.4 Kg				
		薑(切片)素 0.3 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg				
		香菜(素) 0.1 Kg					
		乾香菇(素) 0.1 Kg					
2月15日星期二	糙米飯	宮保豆腐	蕃茄炒蛋	炒高麗菜	宵紅豆湯圓(紅豆提)		醣類： 84 g 脂肪： 29 g 蛋白質： 34.9 g 熱量： 736.6大卡
餐數		花胡瓜(素) 1.5 Kg	洗選蛋(KG)QR 3 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg	二砂糖(台糖1Kg) 包		
31		豆腐(不切4.3K*榮) 1 盤	蕃茄(素) 3 Kg	紅蘿蔔(切絲) Kg	小湯圓(600g)桂冠 包		
		油花生(素) 0.7 Kg	蕃茄醬(可果美700g) 1 瓶	高麗菜(切片) Kg	紅豆 Kg		
		彩椒(素) 0.7 Kg		紫米 Kg			
		香菜(素) 0.1 Kg		燕麥 Kg			
				蕎麥 Kg			
2月16日星期三	白米飯	素羹飯	素羹飯1	炒青江菜	菠蘿餐包		醣類： 114 g 脂肪： 6.5 g 蛋白質： 17.6 g 熱量： 584.9大卡
餐數		大白菜(切絲)素 1.5 Kg	素皮絲(泡水)素 0.3 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg	菠蘿餐包(個) 36 個		
31		素肉羹 1 Kg	芹菜 Kg	青江菜(切段) Kg			
		洗選蛋(KG)QR素 0.5 Kg	香菜 Kg	紅蘿蔔(切絲) Kg			
		脆筍絲(素) 0.5 Kg	乾香菇(切絲) Kg				
		金針菇(素) 0.4 Kg					
		紅蘿蔔(切絲)素 0.2 Kg					
		木耳(切絲)素 0.1 Kg					
2月17日星期四	五穀飯	三杯百頁	西芹鮮菇	有機小松菜	綠豆地瓜湯		醣類： 103 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 29 g 熱量： 712.5大卡
餐數		百頁豆腐(榮洲)素 2.5 Kg	西洋芹菜(去頭去葉)素 1.2 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg	二砂糖(台糖1Kg) 1 包		
31		生香菇(素) 1.5 Kg	豆干(切片*榮洲)素 1.2 Kg	有機小松菜(切段) Kg	地瓜(中丁) 0.6 Kg		
		彩椒(素) 0.4 Kg	秀珍菇(素) 0.6 Kg	紅蘿蔔(切絲) Kg	綠豆 0.6 Kg		
		薑(切片)素 0.3 Kg	美白菇(素) 0.6 Kg				
		生香菇(素) 0.4 Kg					
		九層塔(素) 0.1 Kg	紅蘿蔔(切片)素 0.4 Kg				
2月18日星期五	糙米飯	香椿豆腐	玉米四寶	炒蚵白菜	味噌豆腐湯		醣類： 86 g 脂肪： 24 g 蛋白質： 31.5 g 熱量： 686大卡
餐數		豆腐(不切4.3K*榮) 1 盤	玉米粒(素) 2 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg	豆腐(不切4.3K*榮) 盤		
31		香椿素肉燥(600g*罐) 1 罐	素茶鵝(450g*包) 1 隻	紅蘿蔔(切絲) Kg	味噌(3K) 盒		
		美白菇(素) 0.6 Kg	芋頭(小丁)素 0.6 Kg	蚵白菜(切段) Kg	乾海芽 Kg		
		鴻喜菇(素) 0.6 Kg	紅蘿蔔(小丁)素 0.4 Kg		薑(切絲0.6K*包) 包		
		薑(切絲)素 0.3 Kg	毛豆仁CAS(素) 0.3 Kg				
		香菜(素) 0.1 Kg					

豬肉來源:台灣

冠成食品工廠

電話: 04-8326577 傳真: 04-8376766 製表日: 2022/2/11

午餐秘書:

輔導主任:

校長: