

J09 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第2學期第3週午餐食譜菜單(素)

材料用量

6

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
2月21日 星期一	糙米飯	黑豆干滷蛋	白菜什錦	炒高麗菜	蘿蔔豆皮湯		熱量： 767大卡 醣類： 87.3 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 46.3 g 膳食纖維： 4.3 g 鈉： 126.7mg 鈣： 112.3mg
		滷蛋(個) 40 個 白蘿蔔(大丁)手切素 3 Kg 黑豆干(切9丁*榮洲)素 3 Kg 薑(切片)素 0.4 Kg 香菜(素) 0.1 Kg	大白菜(切片)素 4 Kg 美白菇(素) 0.6 Kg 豆皮角(素) 0.3 Kg 木耳(切絲)素 0.1 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.1 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0 Kg 高麗菜(切片) 0 Kg	白蘿蔔(中丁)素手切 1.5 Kg 豆皮角(KG*非基改) 0.3 Kg 芹菜(切珠)素 0.1 Kg		
餐數	35	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.6份 蔬菜類:2.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
2月22日 星期二	糙米飯	糖醋排骨	西芹鮮菇	炒蘿蔓	冬瓜魚丸湯		熱量： 748大卡 醣類： 100.0 g 脂肪： 20.8 g 蛋白質： 44.0 g 膳食纖維： 4.6 g 鈉： 226.5mg 鈣： 48.4mg
		生豆腸(KG)南彰 2.5 Kg 鳳梨罐頭(565g)素 2 罐 彩椒(素) 1.5 Kg 熟花生(素) 0.8 Kg 香菜(素) 0.2 Kg	西洋芹菜(去頭去蒂)素 1.3 Kg 豆干(切片*榮洲)素 1.3 Kg 秀珍菇(素) 1 Kg 美白菇(素) 0.6 Kg 生香菇(素) 0.4 Kg 紅蘿蔔(切片)素 0.4 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0 Kg 蘿蔓(切段) 0 Kg	素小清丸 0.6 Kg 冬瓜(中丁) 0 Kg 薑(切絲0.6K*包) 0 包		
餐數	35	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.4份 油脂與堅果種子類:1.0份					
2月23日 星期三	白米飯	芋頭粥(芋頭提前)	高麗菜包	有機小松菜	海苔素肉鬆		熱量： 956大卡 醣類： 138.1 g 脂肪： 29.1 g 蛋白質： 37.8 g 膳食纖維： 6.3 g 鈉： 713.4mg 鈣： 77.2mg
		芋頭(去皮)素 3 Kg 素肉燥(180g)全味型 2 包 高麗菜(切片)素 2 Kg 三色丁CAS(素) 0.4 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.3 Kg 乾香菇(切絲)素 0.1 Kg	高麗菜包(65g*粒) 40 粒 芹菜(素) 0.4 Kg 薑(切絲)素 0.4 Kg 香菜(素) 0.1 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg 有機小松菜(切段) 0 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0 Kg	素海苔肉鬆(0.6K) 1 包 油花生(素) 0.8 Kg		
餐數	35	全穀雜糧類:8.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.9份					
2月24日 星期四	五穀飯	咖哩鮮蔬	木須毛豆炒蛋	炒大白菜	玉米蛋花湯		熱量： 713大卡 醣類： 104.0 g 脂肪： 20.2 g 蛋白質： 26.9 g 膳食纖維： 3.9 g 鈉： 172.6mg 鈣： 67.2mg
		素食咖哩(工研) 3 盒 地瓜(中丁)素 2 Kg 洋芋(中丁)手切素 2 Kg 生香菇(素) 0.5 Kg 美白菇(素) 0.3 Kg 青豆仁(KG)素 0.1 Kg	洗滌蛋(KG)OR素坤展 4 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.8 Kg 木耳(切絲)素 0.3 Kg 毛豆仁CAS(素) 0.3 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg 大白菜(切片) 0 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0 Kg	玉米粒 0 Kg 洗滌蛋(KG)OR素坤展 0 Kg		
餐數	35	全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
2月25日 星期五	糙米飯	地瓜燒肉	冬瓜什錦羹	炒菠菜	鮮菇肉絲湯		熱量： 700大卡 醣類： 115.6 g 脂肪： 16.7 g 蛋白質： 25.4 g 膳食纖維： 2.9 g 鈉： 36.4mg 鈣： 20.3mg
		地瓜(去皮)素 3 Kg 調味素肉丁(KG*彰南) 1.2 Kg 薑(切片)素 0.1 Kg	冬瓜(大丁)素冠 2 Kg 秀珍菇(素) 0.6 Kg 金針菇(素) 0.6 Kg 鵝蛋(素) 0.6 Kg 木耳(切絲)素 0.2 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.2 Kg 香菜(素) 0.1 Kg	薑(切絲)素 0.2 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0 Kg 菠菜(切段) 0 Kg	金針菇(素) 0.5 Kg 鐵火香柳(KG)素豬柳 0.3 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.2 Kg 木耳(切絲)素 0.1 Kg 薑(切絲)素 0.1 Kg		
餐數	27	全穀雜糧類:7.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					

冠成食品工廠 電話：04-8326577 傳真：04-8376760

午餐秘書：

輔導主任：

校長：