

J09 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第2學期第4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 日 星期 一							醣類： #VALUE! 脂肪： #VALUE! 蛋白質： #VALUE! 熱量： #VALUE!
餐數							
3 月 1 日 星期 二	糙米飯	<b>紅燒滷蛋</b> 滷蛋(個) 40 個 冰糖(600g) 1 包 杏鮑菇(頭)素 1 Kg 海帶結(素) 0.8 Kg 紅蘿蔔(去皮)素 0.4 Kg 九層塔(素) 0.3 Kg <small>薑(切片)素 0.3Kg,薑(切絲)素 0.3Kg</small>	<b>蕃茄豆腐</b> 豆腐(1.2K*榮洲)素 3 盒 蕃茄(素) 2.5 Kg	<b>有機青江菜</b> 紅辣椒*素 0.4 Kg 薑(切絲)素 0.2 Kg 有機青江菜(切段) Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg 紫米 Kg 燕麥 Kg 蕎麥 Kg	<b>南瓜豆皮湯</b> 豆皮(條)-非基改 2 條 南瓜(去皮中丁)素 2 Kg 香菜(素) 0.1 Kg		醣類： 93 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 31.9 g 熱量： 711.1大卡
餐數	35						
3 月 2 日 星期 三	炒麵(油麵12K)	<b>素香炒麵</b> 高麗菜(切片)素 4 Kg 素肉燥(180g)全味聖 3 包 素火腿(1K*條) 1 條 鴻喜菇(素) 0.8 Kg 素皮絲(泡水) 0.4 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.3 Kg <small>芥末(素) 0.2kg,芥末(素) 0.2kg,紅蔥(切絲)素 0.1kg</small>	<b>奶酥餐包</b> 奶酥餐包(個) 35 個 奶酥餐包(個)備品 5 個	<b>炒青花菜</b> 薑(切絲)素 0.2 Kg 青花菜冷凍CAS Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg	<b>海芽湯</b> 乾海芽 Kg 薑(切絲0.6K*包) 包		醣類： 132.5 g 脂肪： 8.5 g 蛋白質： 20.3 g 熱量： 687.7大卡
餐數	35						
3 月 3 日 星期 四	五穀飯	<b>蘿蔔獅子頭</b> 素獅子頭(25g*個) 40 個 白蘿蔔(中丁)素手切 2 Kg 彩椒(素) 1 Kg 香菜(素) 0.2 Kg	<b>玉米布丁酥拚薯條</b> 玉米布丁酥(個)CAS 40 個 薯條(1/4)素 2 Kg	<b>炒大白菜</b> 薑(切絲)素 0.2 Kg 大白菜(切片) Kg 木耳(切絲) Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg	<b>結頭菜玉米湯</b> 結頭菜(中丁)素 1.5 Kg 玉米(切段)素 1 Kg 芹菜(素) 0.2 Kg		醣類： 101.5 g 脂肪： 11 g 蛋白質： 15.4 g 熱量： 566.6大卡
餐數	35						
3 月 4 日 星期 五	糙米飯	<b>瓜滷素肚(素肚提前)</b> 素肚*榮洲 3 Kg 冬瓜(去皮去籽)素 2 Kg 乾香菇(切絲)素 0.3 Kg	<b>西芹鮮蔬</b> 西洋芹菜(去頭去葉)素 1.5 Kg 素火腿(1K*條) 1 條 美白菇(素) 0.6 Kg 木耳朵(小朵)素 0.5 Kg	<b>炒高麗菜</b> 薑(切絲)素 0.2 Kg 紅蘿蔔(切片) Kg 高麗菜(切片) Kg	<b>山藥薏仁湯</b> 山藥(素) 1 Kg 四神包(素) 1 包 小薏仁(素) 0.5 Kg		醣類： 97.5 g 脂肪： 5 g 蛋白質： 13.5 g 熱量： 489大卡
餐數	35						

豬肉來源:台灣

冠成食品工廠

電話: 04-8326577 傳真: 04-8376766 製表日: 2022/2/25

午餐秘書:

輔導主任:

校長: