

D23 彰化縣社頭鄉社頭國小 110學年度第2學期第20週午餐菜單設計(素)

材料用量

本公司一律使用國產豬肉

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
6月20日 星期一	糙米飯	沙茶素腰花 素腰花(600g) 2 包 素沙茶醬(120g*愛之味) 1 罐 西洋芹菜(去頭去葉)素 0.6 Kg 杏鮑菇(頭)素 0.3 Kg 木耳(切絲)素 0.1 Kg	蕃茄豆腐 豆腐(1.2K*榮洲)素 2 盒 蕃茄(素) 1 Kg	炒青花菜 薑(切絲)素 0.1 Kg 青花菜冷凍CAS Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg	南瓜薑絲丸湯 素薑絲丸(300g*包) 1 包 南瓜(中丁)素 0.6 Kg 美白菇(素) 0.2 Kg	履歷豆奶	醣類： 87 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 40.9 g 熱量： 751.9大卡
6月21日 星期二	糙米飯	宮保豆腐 豆腐(1.2K*榮洲)素 2 盒 花胡瓜(素) 1 Kg 油花生(素) 0.5 Kg 彩椒(素) 0.5 Kg 香菜(素) 0.1 Kg	素燥白蘿蔔 白蘿蔔(去皮)素 1.3 Kg 素肉燥(180g)全味型 1 包 生香菇(素) 0.4 Kg 鵪鶉蛋(素) 0.4 Kg 薑(切絲)素 0.1 Kg	炒油菜 薑(切絲)素 0.1 Kg 油菜(切段) Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg	冬瓜玉米湯 冬瓜(中丁)素 0.6 Kg 玉米(切段) Kg 芹菜(切珠) Kg		醣類： 85 g 脂肪： 28.5 g 蛋白質： 26 g 熱量： 700.5大卡
6月22日 星期三	炒麵(油麵7K)	素香炒麵 素肉燥(180g)全味型 2 包 高麗菜(切片)素 2 Kg 素火腿(500g*條) 1 條 鴻喜菇(素) 0.4 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.2 Kg 素皮絲(泡水) 0.2 Kg (炸醬)素14kg, 碎肉燥素18kg, 素肉燥(180g)全味型 0.07kg	菠蘿餐包 菠蘿餐包(個) 20 個 菠蘿餐包(個)備品 3 個	炒青江菜 薑(切絲)素 0.1 Kg 青江菜(切段) Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg	紫菜蛋花湯 洗選蛋(KG)QR Kg 乾海芽 Kg 薑(切絲0.6K*包) 包		醣類： 157.5 g 脂肪： 9 g 蛋白質： 24.3 g 熱量： 808.2大卡
6月23日 星期四	五穀飯	三杯百頁 百頁豆腐(榮洲)素 1.5 Kg 生香菇(素) 1.2 Kg 彩椒(素) 0.3 Kg 薑(切片)素 0.2 Kg 九層塔(素) 0.1 Kg	螞蟻上樹 大白菜(切片)素 1 Kg 素肉燥(180g)全味型 1 包 冬粉(素) 0.3 Kg 木耳(切絲)素 0.1 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.1 Kg	有機高麗菜 薑(切絲)素 0.1 Kg 有機高麗菜(切片) Kg 紅蘿蔔(切片) Kg	冬瓜香菇湯 生香菇(素) 0.3 Kg 香菜(素) 0.1 Kg 冬瓜(中丁)冠 Kg 薑(切絲) Kg		醣類： 86.5 g 脂肪： 16.5 g 蛋白質： 21.2 g 熱量： 579.3大卡
6月24日 星期五	糙米飯	塔香杏鮑菇 杏鮑菇(頭)素 1 Kg 紅蘿蔔(大丁)素 1 Kg 海帶結(素) 1 Kg 熟花生(素) 1 Kg 九層塔(素) 0.2 Kg	菜脯蛋 洗選蛋(KG)QR素 1.5 Kg 碎脯(素)(醃) 0.6 Kg	炒大白菜 薑(切絲)素 0.1 Kg 大白菜(切片) Kg 木耳(切絲) Kg 紅蘿蔔(切絲) Kg	米紅豆甜湯(紅豆提子) 二砂糖(台糖1Kg) 包 西谷米 Kg 紅豆(Q) Kg 紫米 Kg		醣類： 84.5 g 脂肪： 11 g 蛋白質： 20.3 g 熱量： 518.2大卡

豬肉來源:台灣

冠成食品工廠

電話：04-8326577 傳真：04-8376780

製表日：2022/6/20

營養師：呂世樹

午餐秘書：

輔導主任：

校長：