

# 0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第1學期第5週素食菜單

材料用量

4車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
9月26日 星期一	糙米飯	素香菇肉燥	洋芋什錦	白菜針菇冬粉	炒小白菜	菜頭玉米湯		熱量： 721大卡 醣類： 103.7 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 33.7 g
		杏鮑菇(A) 1.5公斤 非基改小小豆干(菜洲) 1.5公斤 素肉燥(180g) 1包 蒜瓜(380g)(醃漬品) 1罐 薑片(0.3K) 1包 香菜(150g/把) 0.5把 乾香菇(小) 0.1公斤	洋芋(去皮) 2公斤 美白菇 0.5公斤 袖珍菇 0.5公斤 木耳(切絲) 0.3公斤 毛豆仁 0.3公斤	大白菜(切實重) 1公斤 冬粉(K) 0.6公斤 金針菇 0.6公斤 木耳(切絲) 0.1公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤 芹菜 0.1公斤	非基改素肉燥(180g) 3包 非基改豆皮(K) 0.3公斤 乾香菇(一週用) 0.1公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 小白菜(切實重) 0公斤	素排骨酥(3兩) 2包 冷凍黃玉米塊CAS 0公斤 菜頭(切大丁) 0公斤 薑片(0.6K/包) 0包		
餐數	35	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
9月27日 星期二	糙米飯	素菜捲	菇菇燴豆腐	鮮炒絲瓜	炒油菜	韓式海芽湯		熱量： 707大卡 醣類： 99.2 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 29.7 g
		素菜捲(40g) 35條 素菜捲(40g)(備品) 5條 薑片(0.3K) 1包 薯條 1公斤 香菜(150g/把) 0.5把	豆腐(菜洲的4.5K)非基因 1板 非基改素肉燥(180g) 1包 金針菇 0.3公斤 木耳(切絲) 0.1公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤	絲瓜 5公斤 素魚板絲 0.3公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤	油菜(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	封口豆腐(1.2K)非基因菜洲 1盒 海帶芽(乾) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包 黃豆芽 0公斤		
餐數	35	全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
9月28日 星期三	飯條(6k)	炒飯條	素香菇貢丸	蜂蜜蛋糕	炒青江菜	香菇肉羹湯		熱量： 743大卡 醣類： 103.2 g 脂肪： 23.9 g 蛋白質： 28.9 g
		高麗菜(切實重) 2公斤 素洋香素火腿(1K條) 1條 香菇絲(兩) 1兩 香菜(150g/把) 0.5把 木耳(切絲) 0.3公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3公斤 芹菜 0.3公斤	素香菇貢丸(pc) 35粒 素香菇貢丸(pc-備品) 5粒	蜂蜜蛋糕(6(標示日期)) 35個 蜂蜜蛋糕(6)備品 5個	紅蘿蔔(切絲) 0公斤 青江菜(切實重) 0公斤 木耳(切絲) 0.1公斤	大白菜(切實重) 1.2公斤 素肉羹(0.6K) 1包 香菇絲(兩) 1兩 洗選蛋(QR) 0.6公斤 新鮮竹筍絲 0.3公斤 金針菇 0.3公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤		
餐數	35	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份						
9月29日 星期四	五穀米飯	蕃茄豆包	冬瓜滷素肉	蒸蛋	炒有機高麗菜	冬瓜素丸湯		熱量： 758大卡 醣類： 100.7 g 脂肪： 20.9 g 蛋白質： 38.8 g
		非基改滷豆包(菜洲)(pc) 35片 非基改滷豆包(菜洲)(備品)(pc) 5片 薑片(0.3K) 1包 蕃茄 0.6公斤 香菜(150g/把) 0.5把 九層塔 0.1公斤	冬瓜(切大丁) 3公斤 素火腿(950g/條) 1條 海帶結 0.3公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.1公斤	洗選蛋(QR) 3.5公斤 素魚板 0.3公斤	非基改豆皮(K) 0.3公斤 *材料量取* 0 有機高麗菜(乾)(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切片) 0公斤	素香菇貢丸(K) 0.5公斤 *材料量取* 0 冬瓜(切大丁) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		
餐數	35	全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
9月30日 星期五	糙米飯	地瓜燒肉	黑米糕捲	五彩香腸	炒蚵白菜	綠豆燕麥湯		熱量： 703大卡 醣類： 101.0 g 脂肪： 23.0 g 蛋白質： 37.3 g
		蕃薯(去皮實重)-泡水 3公斤 素肉丁(溼) 1公斤 薑片(0.3K) 1包 香菜(150g/把) 0.5把	黑米糕捲(pc) 35個 黑米糕捲(pc-備品) 5個	西芹菜(去頭葉) 1.2公斤 小黃瓜 0.6公斤 素香腸(K) 0.6公斤 美白菇 0.3公斤 袖珍菇 0.3公斤 金針菇 0.3公斤	紅蘿蔔(切絲) 0公斤 蚵白菜(切實重) 0公斤	*材料量取* 0 二砂台糖(箱)20包 0箱 燕麥 0公斤 綠豆 0公斤		
餐數	35	全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

營養師：張曉芸

2022/9/23 13:19

午餐秘書：

輔導主任：

校長：