

# 0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第1學期第9週素食菜單

材料用量

8車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
10月24日 星期一	糙米飯	<b>素菜捲</b>	<b>菇菇燴豆腐</b>	<b>白菜滷</b>	<b>炒萵苣</b>	<b>南瓜素排骨湯</b>		熱量： 726大卡 醣類： 78.6 g 脂肪： 30.5 g 蛋白質： 36.6 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	豆腐菜測的(4.5K)非基因 1 板 非基因素肉燥(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	大白菜(切實重) 4.5 公斤 乾香菇(兩) 1 兩 美白菇 0.6 公斤 豆皮卷(K) 0.3 公斤	非基因素肉燥(180g) 3 包 非基因豆皮(K) 0.3 公斤 乾香菇(一週用) 0.1 公斤 大陸妹(高巨)(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	素排骨酥(3兩) 2 包 南瓜(切大丁) 0 公斤 薑片(0.6K/包) 0 包		
餐數	35	全穀雜糧類:3.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4份						
10月25日 星期二	糙米飯	<b>素香菇肉燥</b>	<b>糖醋豆腐</b>	<b>鮮炒絲瓜</b>	<b>炒青江菜</b>	<b>玉米蛋花湯</b>		熱量： 758大卡 醣類： 97.8 g 脂肪： 28.3 g 蛋白質： 30.9 g
		芋頭(去皮)先送 2 公斤 杏鮑菇(A) 1.5 公斤 非基因小小豆干(菜測) 1.5 公斤 素肉燥(180g) 1 包 蔴瓜罐(380g)(醃漬品) 1 罐 薑片(0.3K) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把	素豆腸 2.5 公斤 蕃茄醬(340g)可果美 1 瓶 彩色椒(混合) 0.6 公斤	絲瓜 5 公斤 素魚板絲 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 青江菜(切實重) 0 公斤	*材料量取* 0 洗選蛋(QR) 0 公斤 玉米粒(QR-K) 0 公斤		
餐數	35	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
10月26日 星期三	鹹粥(白米飯)	<b>芋頭粥</b>	<b>滷味</b>	<b>素肉鬆</b>	<b>炒有機黑葉白菜</b>	<b>杯子蛋糕</b>		熱量： 723大卡 醣類： 77.1 g 脂肪： 32.5 g 蛋白質： 31.6 g
		素肉燥(180g) 2 包 芋頭(去皮)先送 2 公斤 高麗菜(切實重) 2 公斤 素火腿(950g/條) 1 條 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 三色豆(CAS-1k/包) 0.3 公斤	非基因小小豆干(2.5cm)菜測 2 公斤 滷包小蔥粉(30g)(小包) 1 包 海帶結 0.8 公斤 鵝蛋 0.8 公斤	海苔素肉鬆(0.6K) 1 包	有機黑葉白菜(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	杯子蛋糕(標示日期) 35 個 杯子蛋糕(備品) 5 個		
餐數	35	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
10月27日 星期四	五穀米飯	<b>香椿豆腐</b>	<b>蒸蛋</b>	<b>五彩香腸</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>紅豆薏仁湯</b>		熱量： 789大卡 醣類： 84.8 g 脂肪： 33.6 g 蛋白質： 36.2 g
		豆腐菜測的(4.5K)非基因 1 板 香椿醬(小)450g 1 罐 鴻喜菇 0.6 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	洗選蛋(QR) 3.5 公斤 素魚板 0.3 公斤	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	非基因豆皮(K) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切片) 0 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤	紅豆(國產TAP) 0 公斤 小薏仁 0 公斤 二砂白糖(箱)20包 0 箱		
餐數	35	全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
10月28日 星期五	糙米飯	<b>地瓜燒肉</b>	<b>山藥捲</b>	<b>三杯素腰花</b>	<b>炒油菜</b>	<b>黃瓜素肉羹湯</b>		熱量： 780大卡 醣類： 116.5 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 19.3 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	山藥捲 35 個 山藥捲(備品) 5 個	素腰花(0.6K) 3 包 九層塔(兩) 1 兩 杏鮑菇(A) 1 公斤 西芹菜(去頭葉) 1 公斤	油菜(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	非基因素肉燥(0.6K/包) 1 包 *材料量取* 大黃瓜(切中丁) 0 公斤 香菜(150g/把) 0 把		
餐數	35	全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

營養師：張曉芸

2022/10/20 15:20

午餐秘書：

輔導主任：

校長：