

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第1學期第11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
11月7日 星期一	糙米飯	三杯豆包	冬瓜燴鵪鶉蛋	玉米四寶	炒高麗菜	結頭菜丸子湯		熱量： 685大卡 醣類： 90.0 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 30.8 g
		非基改濕豆包(準備)(pc) 35片 非基改濕豆包(備品)(pc) 5片 九層塔(兩) 1兩 杏鮑菇(A) 1公斤 薑片(0.3K) 1包 薑絲(0.6K/包) 0.5包 紅蘿蔔(切片) 0.2公斤	冬瓜(去皮籽實重) 2公斤 濕香菇(小朵) 0.6公斤 鵪鶉蛋(產地台灣) 0.6公斤 芹菜 0.1公斤	玉米粒(QR-K) 2.5公斤 素茶鵪(450g)條 1條 小黃瓜 0.3公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.3公斤 芋頭(切小丁) 0.3公斤	非基改素肉燥(180g) 3包 高麗菜 3公斤 非基改豆皮(K) 0.3公斤 乾香菇(一週用) 0.1公斤 紅蘿蔔(切片) 0公斤	結頭菜(去皮) 2公斤 素丸子(特小) 0.6公斤 紅蘿蔔(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:2.7份 蔬菜類:2.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4份						
11月8日 星期二	糙米飯	泰式素雞丁	玉米可樂餅	菇菇燴豆腐	炒油菜	南瓜薏仁湯		熱量： 765大卡 醣類： 111.1 g 脂肪： 22.8 g 蛋白質： 31.1 g
		檸檬(粒) 2粒 素檸檬雞丁(彰南) 2公斤 小黃瓜 1公斤 薑片(0.3K) 1包 西洋菜(去頭葉) 0.6公斤 香菜(150g/把) 0.5把	素玉米可樂餅(pc) 35片 素玉米可樂餅(pc)備品 5片	紅口豆腐(250g非基改) 3盒 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	油菜(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	南瓜 2公斤 小薏仁 0.3公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		
餐數	35	全穀雜糧類:6.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月9日 星期三	白米飯	鐵板素豬柳	鵪鶉蛋滷油豆腐	芝麻包	炒有機黑葉白菜	味噌海芽湯		熱量： 819大卡 醣類： 117.8 g 脂肪： 26.0 g 蛋白質： 30.0 g
		素鐵板豬柳 1.5公斤 洋芋(切粗絲) 1公斤 薑片(0.3K) 1包 香菇絲(兩) 1兩 紅椒 0.6公斤 黃椒 0.6公斤 香菜(150g/把) 0.5把	非基改三角油條丁(熟凍) 2公斤 鵪鶉蛋(產地台灣) 1公斤 濕香菇(小朵) 0.5公斤	芝麻包大(桂) 35個 芝麻包大(桂)備品 5個	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	味噌(K) 0公斤 海芽芽(乾) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		
餐數	35	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
11月10日 星期四	五穀米飯	素白帶魚	素回鍋肉片	蕃茄炒蛋	炒萵苣	菜頭玉米湯		熱量： 679大卡 醣類： 79.5 g 脂肪： 24.7 g 蛋白質： 35.7 g
		素白帶魚(pc) 35片 素白帶魚(pc-備品) 5片 九層塔(兩) 1兩 薑片(0.3K) 1包 冷凍敏豆 0.6公斤 香菜(150g/把) 0.5把	非基改豆干片(保潔) 1.5公斤 芹菜(去葉實重) 1公斤 美白菇 0.6公斤 鴻喜菇 0.6公斤 紅蘿蔔(切片) 0.3公斤	洗選蛋(QR) 3公斤 蕃茄 2公斤 蕃茄醬(700g玻璃瓶) 1瓶	大陸妹(萵苣)(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	玉米麵(去第)公司切塊 1公斤 菜頭(切大丁) 0公斤 香菜(150g/把) 0把		
餐數	35	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.9份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.1份						
11月11日 星期五	糙米飯	南瓜豆雞	芋丸(*1)	白菜針菇冬粉	炒青江菜	冬瓜素丸湯		熱量： 731大卡 醣類： 118.5 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 19.5 g
		素雞(450g) 3隻 南瓜(切大丁) 2公斤 薑片(0.3K) 1包 美白菇 0.6公斤 香菜(150g/把) 0.5把 新鮮辣椒 0.1公斤	素食芋丸(pc) 35個 素食芋丸(pc-備品) 5個	大白菜(切實重) 1公斤 素泡菜(350g/罐) 1罐 冬粉(K) 0.5公斤 金針菇 0.5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	紅蘿蔔(切絲) 0公斤 青江菜(切實重) 0公斤	素香菇實丸(K) 0.5公斤 *材料單取* 0 冬瓜(切大丁) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		
餐數	35	全穀雜糧類:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.4份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份						

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

營養師：張曉芸

2022/11/2 14:24

午餐秘書：

輔導主任：

輔導主任 蕭世旺

校長 吳明德

午餐秘書 蕭嘉樺