

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第1學期第12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14日 星期一	糙米飯 餐數 35	海結滷蛋	洋芋什錦	花團錦簇	炒油菜	韓式海芽湯		熱量： 726大卡 醣類： 96.7 g 脂肪： 22.0 g 蛋白質： 32.6 g
		魯雞蛋 35 個 魯雞蛋(備品) 5 個 非基改三角油條(菜洲) 1.5 公斤 海帶結 1 公斤 薑片(0.3K) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把	洋芋 2 公斤 濕香菇(小朵) 0.5 公斤 美白菇 0.5 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 毛豆仁(CAS) 0.1 公斤	冷凍綠花椰菜(CAS) 2.5 公斤 素火腿(0.5K/條) 1 條 杏鮑菇(切片) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切片) 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 油菜(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	甜口豆腐(1.2K/凍菜區供應) 1 盒 海帶芽(乾) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 黃豆芽 0 公斤		
全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.1份								
11月15日 星期二	糙米飯 餐數 35	地瓜燒肉	黑米糕捲	蒸蛋	炒高麗菜	蘿蔔素丸湯		熱量： 732大卡 醣類： 99.4 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 32.4 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	黑米糕卷(pc) 35 個 黑米糕卷(pc-備品) 5 個	洗選蛋(QR) 3.5 公斤 素魚板 0.3 公斤	高麗菜 3 公斤 紅蘿蔔(切片) 0 公斤	素香菇貢丸(K) 0.6 公斤 *材料單取* 0 菜頭(切大丁) 0 公斤 香菜(150g/把) 0 把		
全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.1份								
11月16日 星期三	白米飯 餐數 35	三杯百頁	茶葉蛋	白菜滷	炒有機青松菜	牛蒡素排骨湯		熱量： 736大卡 醣類： 102.5 g 脂肪： 24.8 g 蛋白質： 30.8 g
		非基改百頁(大丁菜洲) 2 公斤 九層塔(兩) 1 兩 薑片(0.3K) 1 包 杏鮑菇(A) 0.8 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 紅蘿蔔(切中丁) 0.1 公斤	水煮蛋 35 粒 水煮蛋(備品) 5 粒 滷包小腸切(30gX小包) 1 包 紅茶包小 1 包	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	有機青松菜(8X切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	素排骨酥(3兩) 1 包 牛蒡(切片) 0 公斤 薑片(0.6K/包) 0 包 袖珍菇 0 公斤		
全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份								
11月17日 星期四	五穀米飯 餐數 35	海苔素魚	咖哩鮮蔬	塔香茄子	炒蚵白菜	鮮菇湯		熱量： 714大卡 醣類： 104.5 g 脂肪： 20.0 g 蛋白質： 29.7 g
		海苔素魚 35 片 海苔素魚(備品) 5 片	素咖哩塊(125g)甘味 2 盒 洋芋(切中丁) 1.5 公斤 南瓜(切中丁) 1 公斤 蕃薯(切中丁) 1 公斤 濕香菇 0.3 公斤 美白菇 0.3 公斤 冷凍青豆仁 0.1 公斤	茄子 4 公斤 素肉燥(180g) 1 包 袖珍菇 0.5 公斤 九層塔 0.1 公斤	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 蚵白菜(切實重) 0 公斤	木耳(切絲) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 美白菇 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 金針菇 0 公斤		
全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.9份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份								
11月18日 星期五	糙米飯 餐數 35	素香菇肉燥	糖醋豆腸	西芹鮮菇	炒萵苣	冬瓜素丸湯	履歷豆奶(獎勵金)	熱量： 789大卡 醣類： 112.8 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 38.0 g
		芋頭(去皮)-先送 2 公斤 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 冬瓜罐(380gX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	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	非基改豆干片(菜洲) 1.2 公斤 西芹菜(去頭葉) 0.8 公斤 濕香菇 0.5 公斤 美白菇 0.5 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1 公斤	大陸妹(萵苣)切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	素香菇貢丸(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		
全穀雜糧類:3.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.5份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.0份								

永富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

營養師：張晚芸

午餐秘書：

輔導主任：

輔導主任 蕭世旺

校長：

校長 吳明德

午餐秘書 蕭嘉樺

2022/11/9 15:04