

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第1學期第13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21日 星期一 | 糙米飯 | 素菜捲 | 菇菇燴豆腐 | 白菜滷 | 炒油菜 | 竹筍湯 | | 熱量：702大卡 醣類：96.1g 脂肪：22.1g 蛋白質：29.2g |
| | | 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(約94.5K)非基因 1板 非基改素肉條(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 | 非基改素肉條(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 | 非基改豆皮卷(K) 0.3公斤 *材料量取* 0 新鮮竹筍片 0公斤 | | |
| 餐數 | 35 | 全穀雜糧類:3.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.0份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3份 | | | | | | |
| 11月22日 星期二 | 糙米飯 | 蕃茄豆包 | 蒸蛋 | 五彩香腸 | 炒蚵白菜 | 芋頭西米露 | | 熱量：717大卡 醣類：103.7g 脂肪：18.3g 蛋白質：30.3g |
| | | 非基改素豆包(原裝)(pc) 35片 非基改素豆包(原裝)(pc) 5片 蕃茄 1公斤 薑片(0.3K) 1包 香菜(150g/把) 0.5把 九層塔 0.1公斤 | 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 | 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 蚵白菜(切實重) 0公斤 | 二砂台糖(箱)20包 0箱 椰漿(小)400ml 0罐 芋頭(切小丁) 0公斤 西谷米 0公斤 | | |
| 餐數 | 35 | 全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份 | | | | | | |
| 11月23日 星期三 | 白米飯 | 香雞薯條 | 小餐包 | 滷味 | 炒有機空心菜 | 冬瓜素丸子湯 | | 熱量：734大卡 醣類：110.1g 脂肪：18.0g 蛋白質：28.9g |
| | | 蕃薯 2公斤 素麥克維塊(原味)(K) 1公斤 素麥克維塊(黑胡椒)(K) 1公斤 薑片(0.3K) 1包 香菜(150g/把) 0.5把 | 小餐包(椰子)(顯示日期) 35個 小餐包(椰子)備品 5個 | 非基改小豆干(2.5cm)原裝 2公斤 滷包小薯粉(30g)(小包) 1包 海帶結 0.8公斤 鵝蛋 0.8公斤 | 有機空心菜(影)(切實重) 0公斤 | 素丸子(特小) 0.5公斤 冬瓜(切中丁) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包 | | |
| 餐數 | 35 | 全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4份 | | | | | | |
| 11月24日 星期四 | 五穀米飯 | 豆干滷蛋 | 花園錦簇 | 冬瓜什錦羹 | 炒萵苣 | 玉米蛋花湯 | | 熱量：745大卡 醣類：110.9g 脂肪：19.3g 蛋白質：29.9g |
| | | 魯雞蛋 35個 魯雞蛋(備品) 5個 菜頭(切大丁) 1.5公斤 非基改素豆干(大丁)(原裝)(K) 1.5公斤 薑片(0.3K) 1包 香菜(150g/把) 0.5把 | 冷凍綠花椰菜(CAS) 3公斤 素火腿(0.5K/條) 1條 杏鮑菇A(切片) 0.6公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1公斤 | 冬瓜(切大丁) 2公斤 鵝蛋 0.5公斤 袖珍菇 0.3公斤 金針菇 0.3公斤 木耳(切絲) 0.1公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤 | 大陸味(萵苣)(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 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:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:2.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份 | | | | | | |
| 11月25日 星期五 | 糙米飯 | 香椿豆腐 | 山藥捲 | 三杯素腰花 | 炒高麗菜 | 南瓜素排骨湯 | | 熱量：719大卡 醣類：98.8g 脂肪：20.2g 蛋白質：33.4g |
| | | 豆腐(約94.5K)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 | 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 | 高麗菜 3公斤 紅蘿蔔(切片) 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:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.7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

午餐秘書：

輔導主任：

校長：

2022/11/17 11:54

午餐蕭嘉樺
秘書

輔導主任蕭世旺

校長吳明德