

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第1學期第14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28日	糙米飯	三杯百頁 非基改百頁大丁菜洲 2公斤 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(切中丁) 0.1公斤	西芹鮮菇 非基改豆干片(榮洲) 1.5公斤 西芹菜(去頭葉) 1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	木須毛豆炒蛋 洗選蛋(QR) 3.5公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.8公斤 毛豆仁(TAP) 0.3公斤 木耳(切絲) 0.1公斤	炒高麗菜 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	海結營養湯 素排骨酥(3兩) 2包 冷凍玉米糰(QR-3K/包) 0公斤 海帶結 0公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0公斤		熱量： 727大卡 醣類： 98.5 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 32.0 g
餐數	35	全穀雜糧類:5.1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:1.1份						
11月29日	糙米飯	素香菇肉燥 杏鮑菇(A) 1.5公斤 非基改小小豆干丁菜洲 1.5公斤 素肉燥(180g) 1包 南瓜(380g)(調味品) 1罐 薑片(0.3K) 1包 香菜(150g/把) 0.5把 乾香菇(小) 0.1公斤	蕃茄豆腐 甜口豆腐(1.2K)非基改菜洲 3盒 蕃茄 1公斤 蕃茄醬(700g)玻璃瓶 1瓶 香菜(150g/把) 0.5把	黃瓜什錦羹 大黃瓜(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	炒萵苣 大陸萵(萵苣)(切實重) 2.5公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5包 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤	結頭菜湯 素丸子(特小) 0.5公斤 結頭菜(切大丁) 0公斤 香菜(150g/把) 0把		熱量： 738大卡 醣類： 100.4 g 脂肪： 22.6 g 蛋白質： 34.7 g
餐數	35	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:2.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
11月30日	白米飯	紅燒素獅子頭 素獅子頭(pc) 35粒 素獅子頭(pc-備品) 5粒 大白菜(切實重) 1.5公斤 木耳(切絲) 0.1公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤	芝麻包 芝麻包大奇美(65g) 35個 芝麻包大奇美(65g)備品 5個	鵝蛋滷油腐 非基改三角油腐丁菜洲 2公斤 鵝蛋(產地台灣) 1公斤 濕香菇(小朵) 0.5公斤	炒有機荷葉白菜 有機荷葉白菜(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包	酸辣湯 新鮮竹筍絲 0公斤 木耳(切絲) 0公斤 洗選蛋(QR) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 豆腐菜洲(約4.5K)非基改 0板 酸菜絲 0公斤 香菜(150g/把) 0把		熱量： 726大卡 醣類： 97.1 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 30.4 g
餐數	35	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.7份						
12月1日	五穀米飯	糖醋排骨 素豆腸 2公斤 鳳梨罐(565g) 2罐 小黃瓜 1公斤 薑片(0.3K) 1包 彩色椒(混合) 0.6公斤 香菜(150g/把) 0.5把	玉米四寶 玉米粒(QR-K) 2.5公斤 素茶鵝(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	白菜什錦 大白菜(切實重) 4公斤 美白菇 0.6公斤 豆皮卷(K) 0.3公斤 木耳(切絲) 0.1公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤	炒青江菜 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 青江菜(切實重) 0公斤	蕃茄蛋花湯 洗選蛋(QR) 0公斤 蕃茄 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		熱量： 723大卡 醣類： 107.7 g 脂肪： 19.6 g 蛋白質： 29.8 g
餐數	35	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.3份 油脂與堅果種子類:2.0份						
12月2日	糙米飯	咖哩鮮蔬 素咖哩塊(125g)甘味 2盒 洋芋(切中丁) 1.5公斤 南瓜(切中丁) 0.8公斤 蕃薯(切中丁) 0.8公斤 濕香菇 0.5公斤 美白菇 0.5公斤 冷凍青豆仁 0.1公斤	春炒年糕 年糕(條狀小)(約0.5K) 3包 大白菜(切實重) 1.5公斤 素黑輪小 0.6公斤 素魚板 0.3公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤	塔香麵腸 杏鮑菇(A) 2公斤 麵腸(切片)菜洲 2公斤 九層塔(兩) 1兩	炒油菜 油菜(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	豆薯素肉絲湯 非基改素肉燥(凍) 0.6公斤 薑片(0.6K/包) 0包 豆薯(切中丁) 0公斤		熱量： 756大卡 醣類： 103.9 g 脂肪： 20.2 g 蛋白質： 30.9 g
餐數	35	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4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：

校長吳明德

2022/11/24 7:40

午餐秘書蕭嘉祥

輔導主任蕭世亞