

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第1學期第15週素食菜單

日期		主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
12月5日	星期一	糙米飯	冬瓜滷素排骨	小薯餅(*1)	三杯素腰花	炒蚵白菜	南瓜丸子湯		熱量： 721大卡 醣類： 96.6 g 脂肪： 24.8 g 蛋白質： 30.5 g
			冬瓜(切大丁) 2 公斤 素排骨酥(溼) 1.5 公斤 薑片(0.3K) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把 海帶結 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.1 公斤	三角薯餅(小-pc) 35 片 三角薯餅(小-pc備品) 5 片	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	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 蚵白菜(切實重) 0 公斤	南瓜(切大丁) 1.5 公斤 素丸子(特小) 0.5 公斤		
餐數 35		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
12月6日	星期二	糙米飯	豆干滷蛋	洋芋什錦	滷香菇貢丸	炒青江菜	綠豆薏仁湯		熱量： 766大卡 醣類： 103.2 g 脂肪： 21.7 g 蛋白質： 34.5 g
			魯雞蛋 35 個 魯雞蛋(備品) 5 個 芋頭(去皮)-先送 2 公斤 菜頭(切大丁) 1.5 公斤 非基改凍豆干(大丁凍凍(K)) 1.5 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	素香菇貢丸(pc) 35 粒 素香菇貢丸(pc-備品) 5 粒	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 青江菜(切實重) 0 公斤	二砂台糖(箱)20包 0 箱 小薏仁 0 公斤 綠豆 0 公斤		
餐數 35		全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份							
12月7日	星期三	鹹粥(白米飯)	芋頭粥	滷味	素肉鬆	炒有機油菜	香濃巧克力捲		熱量： 767大卡 醣類： 99.4 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 33.0 g
			素肉燥(180g) 2 包 芋頭(去皮) 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	非基改小豆干(2.5cm)凍粥 2 公斤 滷包小薯餅(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	有機油菜(影)(切實重) 0 公斤	香濃巧克力捲(40g/卷) 35 個 香濃巧克力捲(40g/卷) 5 個		
餐數 35		全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.9份							
12月8日	星期四	五穀米飯	素白帶魚	泡菜冬粉	紅豆球(*1)	炒萵苣	日式豆腐湯		熱量： 762大卡 醣類： 102.0 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 33.8 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 彩色椒(混合) 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把	冬粉(0.6K) 1 包 大白菜(切實重) 1 公斤 素泡菜(350g/罐) 1 罐 金針菇 0.6 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	紅豆球(pc) 35 個 紅豆球(pc-備品) 5 個	大陸味(萵苣)(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	*材料量取* 0 味噌(K) 0 公斤 豆腐漿(約4.5K)非基改 0 板		
餐數 35		全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份							
12月9日	星期五	糙米飯	宮保豆腐	玉米四寶	蕃茄炒蛋	炒高麗菜	結頭素雞湯		熱量： 751大卡 醣類： 99.5 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 34.4 g
			非基改油豆腐(凍劑) 2.5 公斤 薑片(0.3K) 1 包 小黃瓜 0.6 公斤 彩色椒(混合) 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 油花生(素)(K) 0.3 公斤	玉米粒(QR-K) 2.5 公斤 素茶鵝(450g)條 1 條 毛豆仁(CAS) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.3 公斤 芋頭(切小丁) 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	高麗菜 3 公斤 紅蘿蔔(切片) 0 公斤	結頭菜(切中丁) 1.5 公斤 素雞丁 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		
餐數 35		全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.1份 蔬菜類:2.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:7.2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

2022/11/30 14:40

午餐秘書蕭嘉樺

輔導主任蕭世旺