

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第1學期第16週素食菜單

材料用量

8車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
12月12日 星期一	糙米飯	香椿豆腐 1板	白菜燴鮮菇 4.5公斤	蒸蛋 3.5公斤	炒高麗菜 3包	南瓜素排骨湯 2包		熱量： 721大卡 醣類： 97.9g 脂肪： 20.8g 蛋白質： 32.9g
		豆腐(保潔的4.5K)非基因 香椿醬(小)450g 鴻喜菇 0.6公斤 蘿絲(0.6K/包) 0.5包 香菜(150g/把) 0.5把	大豆皮卷(K) 0.3公斤 鴻喜菇 0.3公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤	洗選蛋(QR) 3.5公斤 素魚板 0.3公斤	非基改素肉燥(180g) 高麗菜 3公斤 非基改豆皮(K)加工品 0.3公斤 乾香菇(一週用) 0.1公斤 紅蘿蔔(切片) 0公斤	素排骨酥(3兩) 南瓜(切大丁) 0公斤 蘿片(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:3.1份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
12月13日 星期二	糙米飯	素菜捲(40g) 35條	菇菇燴豆腐 1板	泡菜冬粉 1包	炒蚵白菜 0公斤	牛蒡素排骨湯 1包		熱量： 750大卡 醣類： 100.4g 脂肪： 21.9g 蛋白質： 32.1g
		素菜捲(40g)(備品) 薑片(0.3K) 1包 薯條 1公斤 香菜(150g/把) 0.5把	非基改素肉燥(180g) 金針菇 0.3公斤 木耳(切絲) 0.1公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤	冬粉(0.6K) 1包 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	紅蘿蔔(切絲) 蚵白菜(切實重) 0公斤	素排骨酥(3兩) 牛蒡(去皮)-泡水 0公斤 蘿片(0.6K/包) 0包 袖珍菇 0公斤		
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:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
12月14日 星期三	糙米飯	蕃茄豆包 35片	冬瓜滷素肉 3公斤	黑米糕捲 35個	炒有黑葉白菜 0公斤	味噌豆腐湯 0公斤		熱量： 719大卡 醣類： 102.7g 脂肪： 19.9g 蛋白質： 32.4g
		非基改素豆包(原裝)(pc) 非基改素豆包(原裝)(pc) 薑片(0.3K) 1包 蕃茄 0.6公斤 香菜(150g/把) 0.5把 九層塔 0.1公斤	冬瓜(切大丁) 素火腿(950g/條) 1條 海帶結 0.3公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.1公斤	黑米糕卷(pc) 黑米糕卷(pc-備品) 5個	有機黑葉白菜(切實重) 蘿絲(0.6K/包) 0包	味噌(K) 豆腐(保潔的4.5K)非基因 0板		
餐數	35	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份						
12月15日 星期四	五穀米飯	麻油素雞 3隻	西芹鮮菇 1.5公斤	杏鮑菇(A) 2公斤	炒茼蒿 0公斤	冬瓜素丸湯 0.5公斤		熱量： 726大卡 醣類： 96.6g 脂肪： 22.1g 蛋白質： 28.2g
		素雞(450g) 素米血(K) 1公斤 美白菇 1公斤 薑片(0.3K) 1包 高麗菜 1公斤 香菜(150g/把) 0.5把	非基改豆干片(原裝) 西芹(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	杏鮑菇(A) 麵筋(切片)菜洲 2公斤 九層塔(兩) 1兩	大陸綠(茼蒿)切實重 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	素香菇丸(K) *材料量取* 冬瓜(切大丁) 0公斤 蘿絲(0.6K/包) 0包		
餐數	35	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:2.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
12月16日 星期五	糙米飯	地瓜素豬柳 3公斤	糖醋豆腸 2.5公斤	玉米四寶 2.5公斤	炒高麗菜 3公斤	結頭素排骨湯 2包		熱量： 792大卡 醣類： 101.7g 脂肪： 22.2g 蛋白質： 31.8g
		素鐵板豬柳 薯薯(去皮實重)-泡水 2公斤 薑片(0.3K) 1包 蘿絲(0.6K/包) 0.5包 香菜(150g/把) 0.5把 不辣辣椒 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	玉米粒(QR-K) 2.5公斤 素茶燻(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	高麗菜 3公斤 紅蘿蔔(切片) 0公斤	素排骨酥(3兩) *材料量取* 結頭菜(切大丁) 0公斤 香菜(150g/把) 0把		
餐數	35	全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
12月17日 星期六	油麵(6K)	高麗菜(切實重) 2公斤	小餐包 35個	滷味 2公斤	炒青江菜 0公斤	綠豆地瓜湯 0箱		熱量： 828大卡 醣類： 107.7g 脂肪： 22.7g 蛋白質： 36.2g
		素火腿(0.5K/條) 2條 香菇絲 0.1公斤 香菜(150g/把) 0.5把 木耳(切絲) 0.3公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3公斤 芹菜 0.1公斤	小餐包(椰子)標示日期 小餐包(椰子)備品 5個	非基改小豆干(2.5cm)原裝 滷味小標切(30g)小包 1包 海帶結 0.8公斤 鵪鶉蛋 0.8公斤	紅蘿蔔(切絲) 青江菜(切實重) 0公斤	二砂台糖(箱)20包 綠豆 0公斤 薯薯(切中丁)-泡水 0公斤		
餐數	35	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

營養師:張曉芸

2022/12/8 8:53

午餐秘書:

輔導主任:

校長:

午餐秘書: 蕭嘉樺

輔導主任: 蕭世旺

校長: 吳明德