

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第1學期第17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19日 | 糙米飯 | 香雞薯條 | 白菜燴鮮菇 | 酸菜麵腸 | 炒萵苣 | 蘿蔔素丸湯 | | 熱量：700大卡 醣類：93.1g 脂肪：22.8g 蛋白質：31.6g |
| | | 素翠香雞塊(原味)(K) 1公斤 素翠香雞塊(黑胡椒)(K) 1公斤 薑片(0.3K) 1包 薯條 1公斤 香菜(150g/把) 0.5把 | 大白菜 4.5公斤 豆皮卷(K) 0.3公斤 鴻喜菇 0.3公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤 | 杏鮑菇(A) 1.5公斤 麵腸(切片)菜洲 1.5公斤 九層塔(兩) 1兩 酸菜(整顆) 0.6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 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) 0.6公斤 *材料量取* 0 菜頭(切大丁) 0公斤 香菜(150g/把) 0把 | | 全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.1份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份 |
| 12月21日 | 米粉(2K) | 台式炒米粉 | 茶葉蛋 | 蘋果派 | 炒有機荷葉白菜 | 味噌海芽湯 | | 熱量：712大卡 醣類：97.3g 脂肪：22.0g 蛋白質：29.7g |
| | | 高麗菜(切實重) 2.5公斤 南瓜(切絲) 1.5公斤 豆芽菜 1.5公斤 素火腿(0.5K/條) 1條 香菇(兩) 1兩 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 0.3公斤 | 水煮蛋 35粒 水煮蛋(備品) 5粒 滿包小腸粉(30gX小包) 1包 紅茶包小 1包 | 蘋果派(30g) 35個 蘋果派(30gXpc-備品) 5個 | 有機荷葉白菜(乾)(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包 | 海帶芽(乾)兩 1兩 味噌(K) 0.3公斤 | | 全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.4份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.9份 |
| 12月22日 | 五穀米飯 | 蕃茄豆包 | 五彩香腸 | 拌毛豆莢 | 炒油菜 | 福氣湯圓 | | 熱量：725大卡 醣類：97.9g 脂肪：20.0g 蛋白質：31.5g |
| | | 非基改素豆包(菜頭)(pc) 35片 非基改素豆包(紫薯)(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 | 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 | 毛豆莢(冷凍)(CAS) 3公斤 八角(0.6K/包) 0包 黑胡椒粒(小顆粉)(600g) 0盒 | 油菜(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 | 二砂台糖(箱)20包 0箱 小湯圓(桂)(1斤) 0盒 芋圓(0.6k/包) 0包 | | 全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份 |
| 12月23日 | 糙米飯 | 素香菇肉燥 | 洋芋什錦 | 泡菜冬粉 | 炒高麗菜 | 結頭菜湯 | | 熱量：730大卡 醣類：95.3g 脂肪：22.0g 蛋白質：32.1g |
| | | 杏鮑菇(A) 1.5公斤 非基改小豆干(醃漬) 1.5公斤 素肉燥(180g) 1包 孫瓜罐(380gX梅漬品) 1罐 薑片(0.3K) 1包 香菜(150g/把) 0.5把 乾香菇(小) 0.1公斤 | 洋芋(去皮) 2公斤 美白菇 0.5公斤 袖珍菇 0.5公斤 木耳(切絲) 0.3公斤 毛豆仁 0.3公斤 | 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 | 高麗菜 3公斤 紅蘿蔔(切片) 0公斤 | 素丸子(特小) 0.5公斤 結頭菜(切大丁) 0公斤 香菜(150g/把) 0把 | | 全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:1.5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

2022/12/15 11:35

午餐蕭嘉樺
秘書

輔導主任蕭世旺