

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第1學期第19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
1月2日 星期一	元旦補休							
1月3日 星期二	糙米飯	宮保素雞丁 調理-素雞丁 2公斤 杏鮑菇(A) 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 油花生(素)(K) 0.3公斤 芋頭(去皮)-先送 2公斤	三杯素腰花 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	蕃茄炒蛋 洗選蛋(QR) 3公斤 蕃茄 2公斤 蕃茄醬(700g玻璃瓶) 1瓶	炒萵苣 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x切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	味噌海芽湯 味噌(K) 0公斤 海帶芽(乾) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包	履歷豆奶(贈)	熱量: 763大卡 醣類: 107.2g 脂肪: 20.4g 蛋白質: 32.5g
餐數	35	全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
1月4日 星期三	鹹粥(白米飯)	芋頭粥 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	滷味 非基改小豆干(2.5cm厚) 2公斤 雞包小腸切(30g/小包) 1包 海帶結 0.8公斤 鵪鶉蛋 0.8公斤	素肉鬆 海苔素肉鬆(0.6K) 1包	炒有機小松菜 有機小松菜(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	芝麻包 芝麻包大奇異(65g) 35'個 芝麻包大奇異(65g) 5個		熱量: 739大卡 醣類: 101.7g 脂肪: 22.6g 蛋白質: 31.1g
餐數	35	全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.2份						
1月5日 星期四	五穀米飯	海苔素魚 海苔素魚 35片 海苔素魚(備品) 5片	咖哩鮮蔬 素咖哩塊(125g/口味) 2盒 洋芋(切中丁) 1.5公斤 南瓜(切中丁) 1公斤 蕃薯(切中丁) 1公斤 濕香菇 0.3公斤 美白菇 0.3公斤 冷凍青豆仁 0.1公斤	蘋果派 蘋果派(30g)(pc) 30個 蘋果派(30g)(pc-備品) 5個	炒油菜 油菜(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 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: 743大卡 醣類: 106.7g 脂肪: 22.6g 蛋白質: 32.9g
餐數	35	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:0.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
1月6日 星期五	糙米飯	紅燒蘿蔔 菜頭(去皮實重) 2公斤 薑片(0.3K) 1包 鵪鶉蛋(產地台灣) 0.6公斤 油花生(素)(K) 0.3公斤 非基改豆皮(K) 0.3公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.1公斤	西芹鮮菇 非基改西芹片(菜脯) 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	泡菜冬粉 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	炒高麗菜 高麗菜 3公斤 紅蘿蔔(切片) 0公斤	山藥紅棗蓮子湯 山藥(去皮)-泡水 2公斤 乾蓮子(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩		熱量: 716大卡 醣類: 104.5g 脂肪: 23.6g 蛋白質: 31.5g
餐數	35	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:2.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:7.5份						
1月2日 星期一	糙米飯	冬瓜滷素排骨 冬瓜(切大丁) 2公斤 素排骨酥(滷) 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	小薯餅(*1) 三角薯餅(小-pc) 35片 三角薯餅(小-pc-備品) 5片	玉米四寶 玉米粒(QR-K) 2.5公斤 素茶燻(450g) 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	炒蚵白菜 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包 蚵白菜(切實重) 0公斤	菜頭丸子湯 素丸子 0.6公斤 菜頭(切大丁) 0公斤 香菜(150g/把) 0把		熱量: 702大卡 醣類: 101.0g 脂肪: 22.9g 蛋白質: 30.6g
餐數	35	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3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:張晚芸

2022/12/29 8:29

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