

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第1學期第20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9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	炒油菜 3包	豆薯素肉絲湯 0.6公斤		熱量：733大卡 醣類：98.5g 脂肪：24.4g 蛋白質：36.0g
		<small>豆腐(約4.5K)非基型</small> 香椿醬(小)450g 鴻喜菇 0.6公斤 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) 薑絲(0.6K/包) 0.5包 非基改豆皮(K) 0.3公斤 乾香菇(一週用) 0.1公斤 油菜(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	非基改素肉絲(凍) 薑片(0.6K/包) 0包 豆薯(切中丁) 0公斤		
餐數	35	全穀雜糧類:2.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.3份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.6份						
1月10日 星期二	糙米飯	素菜捲(40g) 35條	菇菇燴豆腐 1板	酸菜麵腸 1.5公斤	炒菠菜 0.5包	牛蒡素排骨湯 1包		熱量：723大卡 醣類：101.1g 脂肪：21.2g 蛋白質：31.9g
		素菜捲(40g)(備品) 5條 薑片(1.3K) 1包 薯條 1公斤 香菜(150g/把) 0.5把	<small>豆腐(約34.5K)非基型</small> 非基改素肉燥(180g) 1包 金針菇 0.3公斤 木耳(切絲) 0.1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	薑絲(0.6K/包) 0.5包 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 菠菜(切實重) 0公斤	素排骨酥(3兩) 牛蒡(去皮)-泡水 0公斤 薑片(0.6K/包) 0包 袖珍菇 0公斤		
餐數	35	全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
1月11日 星期三	紅麵線(1.2K)	素肉羹 2包	芋泥包 35個	素水晶餃 3盒	炒有機荷葉白菜 0.5包	麵線糊湯 1兩		熱量：715大卡 醣類：100.5g 脂肪：22.0g 蛋白質：30.2g
		<small>非基改素肉燥(0.6K/包)</small>	芋泥包大(奇美65g) 5個 芋泥包大(奇美65g)備品	素水晶餃(14P)盒 3盒 醬油膏(6L) 0桶	薑絲(0.6K/包) 0.5包 有機葉白菜(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	香菇絲(兩) 洗選蛋(QR) 0.6公斤 菜頭(切粗絲) 0.6公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包 香菜(150g/把) 0.5把 金針菇 0.3公斤 木耳(切絲) 0.1公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤		
餐數	35	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.1份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份						
1月12日 星期四	五穀米飯	麻油素雞 3隻	西芹鮮菇 1.5公斤	紅豆球(*) 35個	炒蚵白菜 0.5包	日式豆腐湯 0		熱量：718大卡 醣類：101.3g 脂肪：24.5g 蛋白質：32.2g
		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(藻洲) 西芹菜(去頭葉) 0.8公斤 杏鮑菇(A) 0.5公斤 美白菇 0.5公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1公斤	紅豆球(pc) 35個 紅豆球(pc-備品) 5個	薑絲(0.6K/包) 0.5包 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 蚵白菜(切實重) 0公斤	*材料單取* 味噌(K) 0公斤 豆腐(約4.5K)非基型 0板		
餐數	35	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
1月13日 星期五	糙米飯	素白帶魚 35片	咖哩鮮蔬 2盒	白菜滷 4.5公斤	炒青江菜 0.5包	玉米蛋花湯 0		熱量：714大卡 醣類：95.1g 脂肪：22.1g 蛋白質：33.2g
		素白帶魚(pc) 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	素咖哩塊(125g)甜味 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	大白菜(切實重) 4.5公斤 乾香菇(兩) 1兩 美白菇 0.6公斤 豆皮卷(K) 0.3公斤	薑絲(0.6K/包) 0.5包 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 青江菜(切實重) 0公斤	*材料單取* 洗選蛋(QR) 0公斤 玉米粒(QR-K) 0公斤		
餐數	35	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7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

2023/1/4 12:58

午餐秘書:

輔導主任:

輔導主任 蕭世旺

校長:

校長 吳明德

午餐秘書 蕭嘉樺

0001 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第1學期第20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9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	炒油菜 3包	豆薯素肉絲湯 0.6公斤		熱量：733大卡 醣類：98.5g 脂肪：24.4g 蛋白質：36.0g
		<small>豆腐每塊約4.5K非基團</small> 香椿醬(小)450g 1罐 鴻喜菇 0.6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	洗選蛋(QR) 3.5公斤 素魚板 0.3公斤	非基改素肉燥(180g) 3包 薑絲(0.6K/包) 0.5包 非基改豆皮(K) 0.3公斤 乾香菇(一週用) 0.1公斤 油菜(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	非基改素肉絲(凍) 0.6公斤 薑片(0.6K/包) 0包 豆薯(切中丁) 0公斤		
餐數	35	全穀雜糧類:2.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.3份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.6份						
1月10日 星期二	糙米飯	素菜捲(40g) 35條	菇菇燴豆腐 1板	酸菜麵腸 1.5公斤	炒菠菜 0.5包	牛蒡素排骨湯 1包		熱量：723大卡 醣類：101.1g 脂肪：21.2g 蛋白質：31.9g
		素菜捲(40g)(備品) 5條 薑片(1.3K) 1包 薯條 1公斤 香菜(150g/把) 0.5把	<small>豆腐每塊約34.5K非基團</small> 非基改素肉燥(180g) 1包 金針菇 0.3公斤 木耳(切絲) 0.1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	薑絲(0.6K/包) 0.5包 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 菠菜(切實重) 0公斤	素排骨酥(3兩) 1包 牛蒡(去皮)-泡水 0公斤 薑片(0.6K/包) 0包 袖珍菇 0公斤		
餐數	35	全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
1月11日 星期三	紅麵線(1.2K)	素肉羹 2包	芋泥包 35個	素水晶餃 3盒	炒有機荷葉白菜 0.5包	麵線糊湯 1兩		熱量：715大卡 醣類：100.5g 脂肪：22.0g 蛋白質：30.2g
		<small>非基改素肉燥(0.6K/包)</small>	芋泥包大(奇美65g) 5個 <small>芋泥包大(奇美65g)備品</small>	素水晶餃(14P)盒 3盒 醬油膏(6L) 0桶	薑絲(0.6K/包) 0.5包 <small>有機鮮葉白菜(切實重)</small> 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	香菇絲(兩) 0.6公斤 洗選蛋(QR) 0.6公斤 菜頭(切粗絲) 0.6公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包 香菜(150g/把) 0.5把 金針菇 0.3公斤 木耳(切絲) 0.1公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤		
餐數	35	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.1份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份						
1月12日 星期四	五穀米飯	麻油素雞 3隻	西芹鮮菇 1.5公斤	紅豆球(*) 35個	炒蚵白菜 0.5包	日式豆腐湯 0		熱量：718大卡 醣類：101.3g 脂肪：24.5g 蛋白質：32.2g
		素雞(450g) 3隻 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	<small>非基改豆干片(備用)</small> 西芹菜(去頭葉) 0.8公斤 杏鮑菇(A) 0.5公斤 美白菇 0.5公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1公斤	紅豆球(pc) 35個 紅豆球(pc-備品) 5個	薑絲(0.6K/包) 0.5包 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 蚵白菜(切實重) 0公斤	*材料單取* 0 味噌(K) 0公斤 <small>豆腐每塊約4.5K非基團</small> 0板		
餐數	35	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
1月13日 星期五	糙米飯	素白帶魚 35片	咖哩鮮蔬 2盒	白菜滷 4.5公斤	炒青江菜 0.5包	玉米蛋花湯 0		熱量：714大卡 醣類：95.1g 脂肪：22.1g 蛋白質：33.2g
		素白帶魚(pc) 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	素咖哩塊(125g)甜味 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	大白菜(切實重) 4.5公斤 乾香菇(兩) 1兩 美白菇 0.6公斤 豆皮卷(K) 0.3公斤	薑絲(0.6K/包) 0.5包 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 青江菜(切實重) 0公斤	*材料單取* 0 洗選蛋(QR) 0公斤 玉米粒(QR-K) 0公斤		
餐數	35	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7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

2023/1/4 12:58

午餐秘書:

輔導主任:

輔導主任 蕭世旺

校長:

校長 吳明德

午餐秘書 蕭嘉樺