

D23 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第2學期第4週菜單設計(素)

菜單組成(單位:g)及材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
3月6日 星期一	糙米飯	糖醋豆包 生豆包(PC*榮)素 40 PC 蕃茄醬(可果美700g) 1 瓶 彩椒(素) 0.6 Kg 香菜(素) 0.5 Kg 蕃茄(素) 0.3 Kg	麻糬紅豆球 芝麻球(粒)(加) 45 粒	沙茶素腰花 素腰花(600g) 3 包 素沙茶醬(120g*愛之味) 1 罐 杏鮑菇(素) 0.6 Kg 木耳(切絲)素 0.1 Kg	炒青江菜 青江菜(素) 4 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	魚丸豆腐湯 豆腐(1.2K*榮洲)素 1 盒 素小清丸 0.5 Kg		醣類： 101.5 g 蛋白質： 28.5 g 脂肪： 27.2 g 熱量： 754大卡
3月7日 星期二	糙米飯	苦瓜滷 苦瓜(素) 4.5 Kg 蔴瓜(380g*罐)素 1 罐 薑(切片)素 0.1 Kg 乾香菇(素) 0.05 Kg	麻婆豆腐 豆腐(不切4.3K*榮) 1 盤 三色丁(素) 0.5 Kg 薑(切絲)素 0.5 Kg 香菜(素) 0.1 Kg	蒸蛋 洗滌蛋(KG)QR素坤展 3.5 Kg 菠菜(素) 1 Kg	炒高麗菜 高麗菜(素) 4 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	豆薯排骨湯 素排骨 0.5 Kg 豆薯(中丁) 0 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0 Kg 香菜 0 Kg		醣類： 97.3 g 蛋白質： 35.1 g 脂肪： 36.1 g 熱量： 849大卡
3月8日 星期三	白米飯	夏威夷炒飯 玉米粒(312g*牛) 4 罐 洗滌蛋(KG)QR素坤展 3 Kg 鳳梨罐頭(565g)素 3 罐 素火腿(1K*條) 1 條 彩椒(素) 1 Kg 毛豆仁CAS(素) 0.4 Kg 薑(切絲)素 0.3 Kg	滷味 豆干(四分干*榮)素 1.5 Kg 八角粒(12g) 1 包 鵝蛋(素) 1 Kg 海帶結(素) 0.8 Kg 甘草片(KG) 0.1 Kg	黑米糕捲 黑米糕捲(個) 40 個	炒有機小松菜 薑(切絲) 0.2 Kg 有機小松菜(切段) 0 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0 Kg	蘿蔔玉米湯 玉米(切段) 0.7 Kg 白蘿蔔(中丁) 0 Kg 芹菜(切珠) 0 Kg		醣類： 106.9 g 蛋白質： 35.5 g 脂肪： 29.7 g 熱量： 836大卡
3月9日 星期四	五穀飯	油豆腐蛋 滷蛋(個) 40 個 油豆腐(切丁*)素 1.5 Kg	麻油素雞 豆包雞(450g*隻) 2 隻 白精靈菇(素) 1 Kg 高麗菜(切片) 1 Kg 薑(切片)素 0.5 Kg	白菜滷 包心白菜(剖半)素 4 Kg 紅蘿蔔(條)素 1 條 鴻喜菇(素) 0.4 Kg 豆皮角(KG*非)素 0.2 Kg 木耳(切絲)素 0.1 Kg	炒蚵白菜 蚵白菜(素) 4 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	紅豆薏仁湯 二砂糖(台糖1Kg) 1 包 小薏仁(素) 0.5 Kg 紅豆 0.5 Kg		醣類： 140.4 g 蛋白質： 36.7 g 脂肪： 29.6 g 熱量： 961大卡
3月10日 星期五	糙米飯	紅燒獅子頭 素獅子頭(25g*個) 40 個 白蘿蔔(切粗絲) 2 Kg 香菜(素) 0.2 Kg	素香雞塊 素麥克雞塊(個)黑胡椒 80 個 薯條(1/4) 1 Kg	小瓜蒟蒻 蒟蒻 2 Kg 素沙茶醬(120g*愛之味) 1 罐 花胡瓜 0.6 Kg	炒油菜 油菜(素) 4 Kg 薑(切絲) 0.2 Kg	冬瓜魚丸湯 素小清丸 0.5 Kg 冬瓜(中丁)冠 0 Kg 薑(切絲0.6K*包) 0 包		醣類： 99.1 g 蛋白質： 27.1 g 脂肪： 26.4 g 熱量： 709大卡

冠成食品工廠 電話：04-8326577 傳真：04-8376760

午餐秘書：

午餐秘書 蕭嘉樺

輔導主任：

輔導主任 蕭世旺

校長：

校長 吳明德