

D23 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第2學期第5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13日 星期一	糙米飯	蕃茄炒豆包	玉米四寶	螞蟻上樹	炒青江菜	紫菜蛋花湯		醣類： 117.7 g
		生豆包(PC*榮) 40 PC 蕃茄(素) 2 Kg 香菜(素) 0.2 Kg 薑(切片)素 0.1 Kg	玉米粒(素) 2 Kg 芋頭(小丁*冷凍)素 1 Kg 素茶鵝(450g*包) 1 隻 紅蘿蔔(去皮)素 0.5 Kg 毛豆仁CAS(素) 0.3 Kg	素肉燥(180g)全味型 2 包 大白菜(切片)素 1.5 Kg 冬粉(素) 0.5 Kg 木耳(切絲)素 0.2 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.2 Kg	青江菜(素) 4 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	洗選蛋(KG)QR坤展 0 Kg 乾海芽 0 Kg 薑(切絲0.6K*包) 0 包		蛋白質： 27.8 g
3月14日 星期二	糙米飯	糖醋排骨	菜脯炒蛋	素熟鍋貼(*2)	炒高麗菜	鮮菇肉絲湯		醣類： 107.0 g
		生豆腸(KG)南彰 2.5 Kg 鳳梨罐頭(565g)素 2 罐 彩椒(素) 1.5 Kg 蕃茄醬(可果美700g) 1 瓶 熟花生(素) 0.8 Kg 香菜(素) 0.2 Kg	洗選蛋(KG) 2.5 Kg 三色丁 1.2 Kg 碎脯(醃) 1.2 Kg 芹菜 0.3 Kg	素鍋貼(南彰)個 80 個	高麗菜(素) 4 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	鐵火香柳(KG)素豬柳 0.5 Kg 木耳(切絲) 0 Kg 金針菇 0 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0 Kg 薑(切絲) 0 Kg		蛋白質： 44.8 g
3月15日 星期三	紅麵線(紅麵線2K)	麵線糊	麵線糊I	大四角油豆腐貢丸	炒有機小松菜	雙色巧克力饅頭		醣類： 52.5 g
		鮮筍(切絲)素 1 Kg 金針菇(素) 0.5 Kg 素皮絲(泡水) 0.5 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.3 Kg 木耳(切絲)素 0.1 Kg 乾香菇(切絲)素 0.05 Kg	洗選蛋(KG)QR坤展 0.8 Kg 小筍羹(素) 0.5 Kg 芹菜(素) 0.3 Kg 香菜(素) 0.1 Kg	油豆腐(大四角42g)PC 40 PC 油豆腐(大四角42g)南PC 1 PC 素貢丸(KG) 1 Kg	薑(切絲) 0.2 Kg 有機小松菜(切段) 0 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0 Kg	雙色巧克力饅頭(60g*粒) 35 粒 雙色巧克力饅頭(60g*粒) 5 粒		蛋白質： 19.6 g
3月16日 星期四	五穀飯	素鮑菇肉燥	香酥菜捲	鮮蔬鴿蛋咖哩	炒蚵白菜	冬瓜山粉圓		醣類： 103.7 g
		杏鮑菇(頭)素 2 Kg 豆干(切丁*榮洲)素 2 Kg 素肉燥(180g)全味型 1 包 素油蔥酥(130g) 1 包 蔴瓜(380g*罐)(醃) 1 罐 薑(切片)素 0.2 Kg 香菜(素) 0.1 Kg 乾香菇(素) 0.1 Kg	素筍絲捲(50g*條)南彰 40 條 薯條(1/4)素 2 Kg	咖哩塊*甜(230g*佛蒙特) 1 盒 美白菇 1 Kg 高麗菜 1 Kg 鴿蛋(素) 0.5 Kg 木耳(切絲)素 0.1 Kg	蚵白菜(素) 4 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	二砂糖(台糖1Kg) 0 包 山粉圓 0 Kg 冬瓜塊 0 塊		蛋白質： 27.3 g
3月17日 星期五	糙米飯	素香豬柳	塔香麵腸	冬瓜什錦	炒大陸妹	竹筍湯		醣類： 100.6 g
		鐵火香柳(KG)素豬柳 1.5 Kg 生香菇(素) 1 Kg 西洋芹菜(去頭去葉)素 1 Kg 紅蘿蔔(去皮)素 0.5 Kg	麵腸(切片*榮)素 2.5 Kg 杏鮑菇(頭)素 2 Kg 酸菜(切絲)素(醃) 0.8 Kg 薑(切片)素 0.2 Kg 九層塔(素) 0.1 Kg	冬瓜(中丁)素 3 Kg 油豆腐(切丁)*素 1.5 Kg 紅蘿蔔(中丁)素 0.3 Kg 海帶結(素) 0.3 Kg 薑(切片)素 0.3 Kg 香菜(素) 0.1 Kg	大陸妹(素) 4 Kg 薑(切絲) 0.2 Kg	豆皮角(KG*非)素 0.3 Kg 香菜(素) 0.1 Kg 鮮筍(切片) 0 Kg		蛋白質： 46.4 g
3月35	糙米飯							脂肪： 27.7 g
								熱量： 828大卡
3月35	糙米飯							脂肪： 23.8 g
								熱量： 810大卡
3月35	紅麵線(紅麵線2K)							脂肪： 24.8 g
								熱量： 505大卡
3月35	五穀飯							脂肪： 21.2 g
								熱量： 711大卡
3月35	糙米飯							脂肪： 24.5 g
								熱量： 795大卡

冠成食品工廠 電話：04-8326577 傳真：04-8376760

午餐秘書：

午餐蕭嘉樺  
秘書蕭嘉樺

輔導主任：

輔導主任蕭世旺

校長：

校長吳明德