

D23 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第2學期第7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27日 星期一	糙米飯	蕃茄豆包 生豆包(PC*榮)素 40 PC 蕃茄(素) 2 Kg 香菜(素) 0.1 Kg 薑(切片)素 0.1 Kg	沙茶素腰花 素腰花(600g) 3 包 西洋芹菜(去頭去葉)素 1.2 Kg 素沙茶醬(120g*愛之味) 1 罐 杏鮑菇(頭)素 0.7 Kg	冬瓜什錦 冬瓜(中丁)冠 1.5 Kg 素肉羹 0.5 Kg 秀珍菇 0.3 Kg 金針菇 0.3 Kg 木耳(切絲) 0.1 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	炒青江菜 青江菜(素) 4 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	玉米濃湯 金黃濃湯粉(康寶)素 2 包 洋芋(小丁)素 0.7 Kg 玉米粒(素) 0.6 Kg 洗選蛋(KG)QR素坤展 0.41 Kg 美白菇(素) 0.41 Kg 素火腿丁 0.41 Kg		醣類： 97.7 g 蛋白質： 25.2 g 脂肪： 27.2 g 熱量： 728大卡
3月28日 星期二	糙米飯	宮保豆腐 花胡瓜(素) 1.5 Kg 豆腐(不切4.3K*榮) 1 盤 油花生(素) 0.8 Kg 彩椒(素) 0.8 Kg 香菜(素) 0.1 Kg	西芹炒豆干 西洋芹菜(去頭去葉) 1 Kg 豆干(切片*榮洲)素 1 Kg 秀珍菇 0.3 Kg 木耳(切絲) 0 Kg 紅蘿蔔(切片) 0 Kg	蔥爆油腐 油豆腐(切丁*) 1.5 Kg 彩椒(切片) 0.6 Kg 花胡瓜 0.3 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	美白菇丸子湯 美白菇(素) 2 Kg 素蘿絲丸(300g*包) 1 包		醣類： 92.9 g 蛋白質： 39.5 g 脂肪： 37.9 g 熱量： 850大卡
3月29日 星期三	炒麵(油麵12K)	素香炒麵 高麗菜(切片)素 4 Kg 素肉燥(180g)全味型 3 包 素火腿(1K*條) 1 條 鴻喜菇(素) 0.8 Kg 素皮絲(泡水) 0.4 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.3 Kg 芹菜(素) 0.2 Kg	蘋果派 日星蘋果派(45g*10入)盒 4 盒	菠蘿餐包 菠蘿餐包(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	紫菜蛋花湯 洗選蛋(KG)QR坤展 0 Kg 乾海芽 0 Kg 薑(切絲0.6K*包) 0 包		醣類： 188.3 g 蛋白質： 33.7 g 脂肪： 24.0 g 熱量： 1100大卡
3月30日 星期四	五穀飯	塔香杏鮑菇 杏鮑菇(頭)素 2 Kg 紅蘿蔔(大丁)素 2 Kg 熟花生(素) 2 Kg 海帶結(素) 1.5 Kg 九層塔(素) 0.3 Kg	菜脯蛋 洗選蛋(KG)QR素坤展 3 Kg 碎脯(素)(醃) 0.8 Kg	洋芋三絲 洋芋(切絲) 2 Kg 秀珍菇 0.6 Kg 鴻喜菇 0.6 Kg 毛豆仁CAS 0.3 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	炒蚵白菜 蚵白菜(素) 4 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	冬瓜香菇湯 生香菇(素) 0.5 Kg 香菜(素) 0.2 Kg 冬瓜(中丁)冠 0 Kg 薑(切絲0.6K*包) 0 包		醣類： 109.6 g 蛋白質： 45.1 g 脂肪： 41.3 g 熱量： 939大卡
3月31日 星期五	糙米飯	三杯百頁 百頁豆腐(榮洲)素 2.5 Kg 生香菇(素) 2 Kg 彩椒(素) 0.5 Kg 薑(切片)素 0.3 Kg 九層塔(素) 0.1 Kg	螞蟻上樹 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	素鍋貼(*2) 素鍋貼(南彰)個 80 個	炒大陸妹 大陸妹(素) 4 Kg 薑(切絲) 0.2 Kg	綠豆芋圓甜湯 二砂糖(台糖1Kg*20包) 0 箱 地瓜圓(600g*包) 0 包 芋圓(600g*包) 0 包 綠豆 0 Kg		醣類： 99.8 g 蛋白質： 26.6 g 脂肪： 25.7 g 熱量： 743大卡

冠成食品工廠 電話：04-8326577 傳真：04-8376760

*本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

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