

D23 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第2學期第8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
								醣類： 蛋白質： 脂肪： 熱量：
								醣類： 蛋白質： 脂肪： 熱量：
								醣類： 蛋白質： 脂肪： 熱量：
4月6日	五穀飯	海結什錦 鴿蛋(素) 1.5 Kg 海帶結(素) 1 Kg 結頭菜 1 Kg	菠菜蒸蛋 洗選蛋(KG) 3.5 Kg 菠菜 1 Kg	白菜什錦 大白菜(切片) 4 Kg 白蘿蔔(切粗絲) 0.6 Kg 美白菇 0.3 Kg 木耳(切絲) 0.1 Kg 豆皮角(素) 0.1 Kg 紅蘿蔔 0.1 Kg 薑(切片) 0.05 Kg	炒有機小松菜 薑(切絲) 0.1 Kg 有機小松菜(切段) 0 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0 Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 小排骨*溫體 0 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0 Kg 香菜 0 Kg		醣類： 蛋白質： 脂肪： 熱量： 636大卡
4月7日	糙米飯	糖醋豆包 生豆包(PC*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	炸物拼盤 素麥克雞塊(個)黑胡椒 80 個 薯條(1/4)素 1.5 Kg	扁蒲什錦 扁蒲(切片) 2 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	炒蘿蔓 蘿蔓 4 Kg 薑(切絲)素 0.1 Kg	玉米蛋花湯 玉米粒 0 Kg 洗選蛋(KG) 0 Kg		醣類： 蛋白質： 脂肪： 熱量： 740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：

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