

D23 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第2學期第9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
4月10日	糙米飯	香椿豆腐 豆腐(不切4.3K*榮) 1盤 香椿素肉燥(600g*罐) 1罐 美白菇(素) 0.6 Kg 鴻喜菇(素) 0.6 Kg 薑(切絲)素 0.3 Kg 香菜(素) 0.1 Kg	素龍鳳腿 素龍鳳腿(PC) 40 PC	桂竹筍炒皮絲 熟桂竹筍(KG)切段 2 Kg 素皮絲(素) 0.3 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 紅辣椒 0 Kg	炒青江菜 青江菜(素) 4 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	仙草甜湯 仙草凍(2K*榮洲) 1包 冬瓜塊 1塊		醣類： 112.8 g 蛋白質： 22.8 g 脂肪： 24.7 g 熱量： 757大卡
4月11日	糙米飯	糖醋豆腸 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	酥炸九層塔香菇 生香菇 2 Kg 杏鮑菇 2 Kg 九層塔 0.05 Kg	青花菜炒茼蒿 青花菜(切)素 4 Kg 茼蒿小卷(1.2K*包)榮洲 1包	炒高麗菜 高麗菜(素) 4 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	竹筍排骨湯 素排骨 0.5 Kg 鮮筍(切片) 0 Kg		醣類： 121.5 g 蛋白質： 41.5 g 脂肪： 24.4 g 熱量： 860大卡
4月12日	米糕(長糯米3圓糯米2K)提前	五彩米糕 素肉燥(180g)全味型 4包 素火腿(1K*條) 2條 三色丁CAS(素) 1 Kg 雪蓮子(*泡水)素 0.8 Kg 玉米粒(素) 0.4 Kg 薑(切絲)素 0.3 Kg 香菜(素) 0.2 Kg	菠蘿餐包 菠蘿餐包(個) 40個	香Q滷蛋 滷蛋(個) 35個 滷蛋(備品) 5個	炒小白菜 小白菜 4 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	紫菜豆腐湯 紫菜(30g*包) 1包 豆腐(不切4.3K*榮) 0盤 薑(切絲0.6K*包) 0包		醣類： 173.7 g 蛋白質： 41.9 g 脂肪： 29.7 g 熱量： 1139大卡
4月13日	五穀飯	蕃茄炒豆包 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	五彩香腸 素香腸(條) 40條 花胡瓜(素) 0.8 Kg 熟花生(素) 0.3 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	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	黃瓜排骨湯 素排骨 0.5 Kg 大黃瓜(切片) 0 Kg 芹菜(切珠) 0 Kg 薑(切片0.6K*包) 0包		醣類： 100.9 g 蛋白質： 33.0 g 脂肪： 32.1 g 熱量： 821大卡
4月14日	糙米飯	素香豬柳 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	玉米四寶 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	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	炒大陸妹 大陸妹(素) 4 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	綠豆地瓜湯 二砂糖(台糖1Kg*20包) 0箱 地瓜(中丁) 0 Kg 綠豆 0 Kg		醣類： 109.5 g 蛋白質： 34.1 g 脂肪： 35.2 g 熱量： 873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