D23 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第2學期第11週菜單設計(素

單組成(單位：g) 及 材料用量

主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
糙米飯	香椿豆腐	玉米四寶	香雞塊薯條	炒青江菜	冬瓜香菇湯		醣類：113.0 g 蛋白質：43.1 g 脂肪：30.1 g 熱量：855大卡
	豆腐(不切4.3K*榮) 1 盤	豆干丁 1.5 Kg	素麥克雞塊(個)原味 80 個	青江菜(素) 4 Kg	生香菇(素) 0.5 Kg		
	香椿醬(600g*罐) 1 罐	芋頭(小丁) 0.5 Kg	薯條(1/4) 2 Kg	薑(切絲) 0.1 Kg	香菜(素) 0.2 Kg		
	美白菇(素) 0.6 Kg	毛豆仁CAS 0.2 Kg			冬瓜(中丁)冠 0 Kg		
	鴻喜菇(素) 0.6 Kg	紅蘿蔔(小丁) 0.2 Kg			薑(切絲0.6K*包) 0 包		
	薑(切絲)素 0.3 Kg						
	香菜(素) 0.1 Kg						
糙米飯	苦瓜滷	九層塔蛋	素回鍋肉片	炒大陸妹	美白菇丸子湯		醣類：94.3 g 蛋白質：37.2 g 脂肪：33.6 g 熱量：828大卡
	苦瓜(素) 4.5 Kg	洗選蛋(KG)QR坤展 4.5 Kg	豆干(切片*榮洲)素 1.5 Kg	大陸妹(素) 4 Kg	美白菇(素) 2 Kg		
	豆鼓(80g-三和泉) 1 包	九層塔 0.6 Kg	花胡瓜(素) 1.5 Kg	薑(切絲) 0.2 Kg	素薑絲丸(300g*包) 1 包		
	蔭瓜(380g*罐)素 1 罐	香菜 0.3 Kg	秀珍菇(素) 0.6 Kg				
	薑(切片)素 0.1 Kg	紅蘿蔔(切絲) 0.2 Kg	美白菇(素) 0.6 Kg				
	乾香菇(素) 0.05 Kg	木耳(切絲) 0.1 Kg					
炒泡麵	炒泡麵	滷豆干蘿蔔	高麗菜捲	炒有機小松菜	蘿蔔肉羹湯		醣類：98.2 g 蛋白質：30.2 g 脂肪：20.9 g 熱量：706大卡
	王子麵(包) 35 包	豆干(四分干*榮)素 2 Kg	高麗菜捲(60g*條) 35 條	薑(切絲) 0.2 Kg	白蘿蔔(大丁) 1 Kg		
	大白菜 2 Kg	白蘿蔔 1.2 Kg	高麗菜捲(60g*條)備品 2 條	有機小松菜(切段 0 Kg	素肉羹 0.5 Kg		
	素肉燥(180g) 2 包	滷包 1 包	油蔥酥(600g) 0.09 包	紅蘿蔔(切絲) 0 Kg	香菜 0 Kg		
	高麗菜(素) 2 Kg	藥袋(中*PC) 1 PC	香菜 0.05 Kg				
	洗選蛋(KG)QR坤展 1.5 Kg	八角粒 0 Kg	紅蔥碎 0.03 Kg				
	紅蘿蔔 0.2 Kg	甘草片(KG) 0 Kg					
	木耳(切絲) 0.1 Kg						
五穀飯	泰式檸檬雞	紅燒豆腐	白菜滷	炒蚵白菜	味噌紫菜湯		醣類：101.8 g 蛋白質：44.3 g 脂肪：32.0 g 熱量：850大卡
	素泰式檸檬雞(KG*天堂) 3 Kg	素肉燥(180g)全味聖 2 包	包心白菜(剖半)素 4.5 Kg	蚵白菜(素) 4 Kg	味噌(3K) 0 盒		
	彩椒(素) 0.6 Kg	豆腐(不切4.3K*榮) 1 盤	紅蘿蔔(條)素 1 條	薑(切絲) 0.1 Kg	乾海芽 0 Kg		
	杏鮑菇(素) 0.5 Kg	三色丁CAS 0.3 Kg	洗選蛋(KG)QR素坤展 0.7 Kg		薑(切絲0.6K*包) 0 包		
	花胡瓜(素) 0.4 Kg		鴻喜菇(素) 0.4 Kg				
	薑(切絲)素 0.2 Kg		豆皮角(KG*非)素 0.2 Kg				
			木耳(切絲)素 0.1 Kg				
糙米飯	糖醋豆包	冬瓜什錦	沙茶素腰花	炒高麗菜	冬瓜仙草甜湯		醣類：89.2 g 蛋白質：20.9 g 脂肪：22.9 g 熱量：642大卡
	生豆包(PC*榮)素 40 PC	冬瓜(中丁)冠 1.5 Kg	素腰花(600g) 3 包	高麗菜(素) 4 Kg	二砂糖(台糖1Kg) 0 包		
	蕃茄醬(可果美700g) 1 瓶	素肉羹 0.5 Kg	西洋芹菜(去頭去葉)素 1.2 Kg	紅蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	仙草凍(5K*榮洲) 0 包		
	彩椒(素) 0.6 Kg	秀珍菇 0.3 Kg	素沙茶醬(120g*愛之味) 1 罐	薑(切絲) 0.1 Kg	冬瓜塊 0 塊		
	香菜(素) 0.5 Kg	金針菇 0.3 Kg	杏鮑菇(素) 0.7 Kg				
	蕃茄(素) 0.3 Kg	木耳(切絲) 0.1 Kg	木耳(切絲)素 0.1 Kg				
		紅蘿蔔(切絲) 0.1 Kg					

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: 蕭嘉樺　　輔導主任: 蕭世旺　　校長: 吳明德