

D23 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第2學期第12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
5月1日 星期一	糙米飯	黑豆干滷蛋 滷蛋(個) 40個 白蘿蔔(中丁) 2 Kg 黑豆干(切9丁*菜洲)素 2 Kg 薑(切片)素 0.3 Kg 香菜(素) 0.1 Kg	冬瓜什錦 大黃瓜(中丁)素 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	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	護眼營養湯 素排骨 0.5 Kg 玉米(切段) 0 Kg 芹菜(切珠) 0 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0 Kg 海帶結 0 Kg		醣類: 97.6 g 蛋白質: 32.4 g 脂肪: 28.7 g 熱量: 772大卡
5月2日 星期二	糙米飯	海結鮑菇 海帶結(素) 2 Kg 鳳梨罐頭(565g)素 2 罐 杏鮑菇(素) 1 Kg 熟花生(素) 1 Kg 蕃茄醬(可果美700g) 1 瓶 薑(切片) 0.6 Kg 香菜(素) 0.2 Kg	南瓜滑蛋 洗選蛋(KG) 4 Kg 南瓜(去皮切絲) 1 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 木耳(切絲) 0.1 Kg	蛋黃芋丸(*2) 蛋黃芋丸(粒)(加) 80 粒	炒蚵白菜 蚵白菜(素) 4 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	結頭排骨湯 結頭菜 1 Kg 素排骨 0.5 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0 Kg 香菜 0 Kg		醣類: 137.4 g 蛋白質: 39.7 g 脂肪: 34.2 g 熱量: 990大卡
5月3日 星期三	白米飯	滷香菇丸杏鮑菇 杏鮑菇(素) 1.5 Kg 素香菇丸 1.5 Kg 玉米筍 1 Kg	素食鍋貼 素鍋貼(南彰)個 80 個	肉末洋芋 洋芋(小丁) 2 Kg 素肉燥(180g) 2 包 毛豆仁CAS 0.2 Kg 紅蘿蔔(小丁) 0.1 Kg	炒有機空心菜 薑(切絲) 0.1 Kg 有機空心菜(切段) 0 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0 Kg	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔(大丁) 1.5 Kg 素甜不辣條 0.5 Kg 香菜 0.02 Kg		醣類: 90.9 g 蛋白質: 16.5 g 脂肪: 16.5 g 熱量: 576大卡
5月4日 星期四	五穀飯	三杯百頁 百頁豆腐(菜洲)素 2.8 Kg 生香菇(素) 1.5 Kg 黃甜椒 0.3 Kg 薑(切片)素 0.2 Kg 九層塔(素) 0.1 Kg	白蘿蔔什錦 白蘿蔔(中丁) 2 Kg 秀珍菇 0.8 Kg 金針菇 0.8 Kg 素肉羹 0.8 Kg 木耳(切絲) 0.1 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	白菜滷 包心白菜(剖半)素 4.5 Kg 紅蘿蔔(條)素 1 條 洗選蛋(KG)QR素坤腹 0.7 Kg 鴻喜菇(素) 0.4 Kg 豆皮角(KG*非)素 0.2 Kg 木耳(切絲)素 0.1 Kg	炒小白菜 小白菜(素) 4 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	紅豆薏仁湯 紅豆 2 Kg 二砂糖(台糖1Kg) 1 包 小薏仁(素) 1 Kg		醣類: 185.4 g 蛋白質: 40.6 g 脂肪: 35.0 g 熱量: 1220大卡
5月5日 星期五	糙米飯	紅燒豬柳 鐵火香柳(KG)素豬柳 1.5 Kg 生香菇 1 Kg 西洋芹 1 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0.5 Kg	紅燒豆腐 素肉燥(180g)全味型 2 包 豆腐(不切4.3K*菜) 1 盤 三色丁CAS 0.3 Kg	素龍鳳腿 素龍鳳腿(PC) 40 PC 白芝麻-素 0.02 Kg	炒油菜 油菜(素) 4 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	南瓜香菇湯 南瓜(中丁)素 1 Kg 玉米圈CAS(素) 0.5 Kg 生香菇(素) 0.5 Kg 香菜(素) 0.2 Kg 薑(切絲0.6K*包) 0 包		醣類: 90.0 g 蛋白質: 33.2 g 脂肪: 31.3 g 熱量: 760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:

午餐秘書 蕭嘉樺

輔導主任 蕭世旺

校長 吳明德