

D23 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第2學期第13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8日 星期一	糙米飯	香椿豆腐 豆腐(不切4.3K*榮) 1 盤 香椿醬(600g*罐) 1 罐 美白菇(素) 0.6 Kg 鴻喜菇(素) 0.6 Kg 蕪(切絲)素 0.3 Kg 香菜(素) 0.1 Kg	芋頭糕 素食芋頭糕(20片*包) 4 包	白菜什錦 大白菜(切片)素 4 Kg 美白菇(素) 0.6 Kg 豆皮角(KG*非)素 0.3 Kg 木耳(切絲)素 0.1 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.1 Kg	炒大陸妹 大陸妹(素) 4 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	涼瓜湯 涼瓜 3 Kg 蔞瓜(380g*罐)素 3 罐 素火腿丁 0.5 Kg 薑(切片) 0.1 Kg		醣類: 90.9 g 蛋白質: 31.2 g 脂肪: 29.9 g 熱量: 754大卡
5月9日 星期二	糙米飯	椒鹽白帶魚 素白帶魚(片) 40 片 青花菜冷凍CAS 1.2 Kg	蕃茄炒蛋 洗選蛋(KG) 3 Kg 蕃茄(大丁) 3 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg 蕃茄醬(可果美3.3K) 0 罐	西芹鮮菇 西洋芹菜(去頭去葉)素 1.3 Kg 豆干(切片*榮洲)素 1.3 Kg 秀珍菇(素) 1 Kg 美白菇(素) 0.6 Kg 生香菇(素) 0.4 Kg 紅蘿蔔(切片)素 0.4 Kg	炒高麗菜 高麗菜(素) 4 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	南瓜豆皮湯 豆皮(條)-非基改 2 條 南瓜(去皮中丁)素 2 Kg 香菜(素) 0.1 Kg		醣類: 100.4 g 蛋白質: 31.1 g 脂肪: 23.2 g 熱量: 739大卡
5月10日 星期三	什錦涼麵	什錦涼麵 花胡瓜 3 Kg 豆芽菜 2 Kg 素火腿(1K*條) 1 條 紅蘿蔔(切絲) 0.6 Kg 素皮絲(泡水) 0.3 Kg 黑芝麻 0.3 Kg 乾香菇(切絲)素 0.1 Kg	相思紅豆派 紅豆派(個) 40 個	奶黃包 奶黃包(30g*桂冠) 40 粒	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	紫菜豆腐湯 豆腐(不切4.3K*榮) 1 盤 紫菜(30g*包) 1 包 薑(切絲) 0.1 Kg		醣類: 185.9 g 蛋白質: 41.9 g 脂肪: 28.2 g 熱量: 1153大卡
5月11日 星期四	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	蒟蒻伴過貓 過貓 3 Kg 蒟蒻小卷(1.2K*包)榮洲 2 包	嫩炒海帶根 海帶根 1.5 Kg 豆干(切片*榮洲) 0.5 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 九層塔 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	炒小白菜 小白菜(素) 4 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	薑汁豆花 豆花(2Kg*榮洲) 2 盒 薑汁(kg) 0.3 Kg		醣類: 99.7 g 蛋白質: 28.0 g 脂肪: 24.4 g 熱量: 720大卡
5月12日 星期五	糙米飯	沙茶素羊肉 素羊肉 2 Kg 麵腸(不切*榮)素 1.2 Kg 玉米筍 0.6 Kg 生香菇 0.6 Kg 芹菜 0.3 Kg	雪蓮麵筋 麵筋 2 Kg 雪蓮子(*泡水) 0.6 Kg 青豆仁(KG)素 0.3 Kg	蔥爆油腐 油豆腐(切丁*榮) 1.5 Kg 彩椒(切片) 0.5 Kg 木耳(切片) 0.1 Kg	炒油菜 油菜(素) 4 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	綠豆薏仁湯 二砂糖(台糖1Kg*20包) 0 箱 小薏仁 0 Kg 綠豆 0 Kg		醣類: 98.2 g 蛋白質: 61.1 g 脂肪: 57.4 g 熱量: 1123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:

輔導主任 蕭世旺

校長:

校長 吳明德

午餐秘書 蕭嘉樺