

D23 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第2學期第14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15日 星期一	糙米飯	糖醋排骨 生豆湯(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	素回鍋肉片 豆干(切片*榮洲)素 1.5 Kg 花胡瓜(素) 1.5 Kg 秀珍菇(素) 0.6 Kg 美白菇(素) 0.6 Kg	春炒年糕 韓國年糕條(500g) 3 包 大白菜(切片)素 1.5 Kg 素甜不辣條 0.5 Kg 素魚板(KG) 0.3 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.1 Kg	炒青江菜 青江菜(素) 4 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	蘿蔔豆皮湯 白蘿蔔(大丁)素 1.5 Kg 豆皮角(KG*非基改) 0.3 Kg 芹菜(切珠)素 0.1 Kg		糖類: 128.1 g 蛋白質: 51.0 g 脂肪: 30.7 g 熱量: 980大卡
5月16日 星期二	糙米飯	三杯百頁 百頁豆腐(榮洲)素 2.5 Kg 生香菇(素) 2 Kg 彩椒(素) 0.5 Kg 薑(切片)素 0.2 Kg 九層塔(素) 0.1 Kg	木須炒蛋 洗選蛋(KG) 4 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.8 Kg 木耳(切絲)素 0.3 Kg 毛豆仁 0.2 Kg	鐵板肉絲 豆芽菜 2 Kg 調味素肉絲(KG) 1 Kg 芹菜 0.4 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 香菜 0.1 Kg	炒高麗菜 高麗菜(素) 4 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	南瓜排骨湯 南瓜(去皮大丁) 1 Kg 素排骨 0.6 Kg 芹菜(切珠) 0 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0 Kg 薑(切片0.6K*包) 0 包		糖類: 107.1 g 蛋白質: 41.2 g 脂肪: 47.9 g 熱量: 1027大卡
5月17日 星期三	白米飯	頭粥(芋頭素火腿提) 芋頭(去皮)素 3 Kg 素肉燥(180g)全味型 2 包 高麗菜(切片)素 2 Kg 素火腿(1K*條) 1 條 素肉鬆0.6KG 1 包 三色丁CAS(素) 0.4 Kg 薑(切絲) 0.4 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.3 Kg	校園滷味 白蘿蔔(中丁) 2 Kg 黑豆干(切9丁*榮洲) 2 Kg 滷包 1 包 藥袋(中*PC) 1 PC 八角粒 0 Kg 甘草片(KG) 0 Kg	銅鑼燒 銅鑼燒(個) 40 個 芹菜 0.4 Kg 香菜 0.1 Kg 乾香菇(切絲) 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	水餃(*2) 素食熟水餃 80 個		糖類: 143.0 g 蛋白質: 44.3 g 脂肪: 41.0 g 熱量: 1103大卡
5月18日 星期四	五穀飯	素香菇肉燥 杏鮑菇(素) 2 Kg 豆干(切丁*榮洲)素 2 Kg 素肉燥(180g)全味型 2 包 蔞瓜(380g*罐)(酸) 1 罐 薑(切片)素 0.5 Kg 香菜(素) 0.1 Kg 乾香菇(素) 0.1 Kg	蕃茄豆腐 豆腐(1.2K*榮洲)素 3 盒 蕃茄(大丁) 2.4 Kg 蕃茄醬(可果美700g) 1 瓶 毛豆仁 0.1 Kg 薑(切末) 0 Kg	黃瓜燴丸子 大黃瓜(切片) 2 Kg 素小清丸 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(切片) 0.1 Kg	炒小白菜 小白菜(素) 4 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	冬瓜香菇湯 生香菇(素) 0.5 Kg 香菜(素) 0.2 Kg 冬瓜(中丁)冠 0 Kg 薑(切絲0.6K*包) 0 包		糖類: 90.4 g 蛋白質: 38.5 g 脂肪: 33.3 g 熱量: 800大卡
5月19日 星期五	糙米飯	地瓜燒肉 地瓜(去皮)素 4 Kg 調味濕素肉丁(KG*彰南) 1.5 Kg 薑(切片)素 0.1 Kg	塔香麵腸 麵腸(切片*榮)素 2.4 Kg 杏鮑菇(頭)素 2 Kg 九層塔(素) 0.1 Kg 薑(切片)素 0.1 Kg	玉米四寶 玉米粒 2 Kg 芋頭(小丁) 1 Kg 素茶鵝(450g*包) 1 隻 紅蘿蔔(小丁) 0.5 Kg 毛豆仁 0.3 Kg	炒大陸妹 大陸妹(素) 4 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	高麗菜蛋花湯 高麗菜(切絲) 1 Kg 洗選蛋(KG) 0.3 Kg		糖類: 148.6 g 蛋白質: 43.9 g 脂肪: 19.8 g 熱量: 930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:

校長:

午餐秘書 蕭嘉樺

輔導主任 蕭世旺

校長 吳明德