

D23 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第2學期第15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22日 星期一	糙米飯	沙茶素腰花 素腰花(600g) 4包 素沙茶露(120g*愛之味) 1罐 杏鮑菇(頭)素 0.8 Kg 花胡瓜 0.8 Kg 木耳(切絲)素 0.1 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	泡菜冬粉 高麗菜(切片)素 2 Kg 冬粉(素) 1 Kg 素食泡菜 1 Kg 生豆包(切絲*榮)素 0.5 Kg 豆芽菜 0.4 Kg 木耳(切絲)素 0.2 Kg 芹菜 0.2 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.2 Kg	炒青江菜 青江菜(素) 4 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： 121.8 g 蛋白質： 28.9 g 脂肪： 25.4 g 熱量： 835大卡
5月23日 星期二	糙米飯	豆腐裹肉 老豆腐(2K*榮洲)素 2 盒 素肉燥(180g)全味聖 2 包 花胡瓜(素) 1 Kg 香菜(素) 0.1 Kg	扁蒲什錦 扁蒲(切片) 2 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	素龍鳳腿 素龍鳳腿(PC) 40 PC 白芝麻-素 0.02 Kg	炒高麗菜 高麗菜(素) 4 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	蘿蔔玉米湯 玉米(切段) 0 Kg 白蘿蔔(中丁) 0 Kg 芹菜(切珠) 0 Kg		醣類： 86.9 g 蛋白質： 23.9 g 脂肪： 25.6 g 熱量： 667大卡
5月24日 星期三	白米飯	飯(綠豆雪蓮子紅豆) 素肉燥(180g)全味聖 3 包 素火腿(1K*條) 2 條 玉米粒(312g*牛) 1 罐 雪蓮子(素) 0.6 Kg 紅豆(Q)素 0.5 Kg 綠豆(素) 0.5 Kg 香菜(素) 0.2 Kg	肉燥油腐 油豆腐(大四角42g)PC 40 PC 素肉燥(180g)全味聖 2 包	高麗菜包 高麗菜包(65g*粒) 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	金針菇肉絲湯 鐵火香柳(KG)素豬柳 0.5 Kg 冬粉 0 Kg 金針菇 0 Kg		醣類： 140.0 g 蛋白質： 46.8 g 脂肪： 36.9 g 熱量： 1086大卡
5月25日 星期四	五穀飯	三杯百頁 百頁豆腐(榮洲)素 3 Kg 生香菇(素) 2 Kg 彩椒(素) 0.3 Kg 薑(切片)素 0.3 Kg 九層塔(素) 0.1 Kg	蒸蛋 洗選蛋(KG) 3.5 Kg	爆炒寬粉 高麗菜(切絲) 2 Kg 寬粉 0.5 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 木耳(切絲) 0.1 Kg 素皮絲(素) 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) 0.2 Kg 香菜(素) 0.1 Kg 冬瓜(中丁)冠 0 Kg 薑(切絲) 0 Kg		醣類： 97.6 g 蛋白質： 37.6 g 脂肪： 40.2 g 熱量： 908大卡
5月26日 星期五	糙米飯	塔香杏鮑菇 杏鮑菇(素) 2 Kg 海帶結(素) 2 Kg 紅蘿蔔(大丁)素 1 Kg 熟花生(素) 1 Kg 九層塔(素) 0.2 Kg	炸雙拼 玉米香酥餅(30g*片) 40 片 波浪薯條(KG) 2 Kg 香菜 0.1 Kg	絲瓜芙蓉 絲瓜(切片) 1.5 Kg 秀珍菇 0.5 Kg 洗選蛋(KG) 0.3 Kg 紅蘿蔔(切片) 0.1 Kg 薑(切片) 0.05 Kg	炒大陸妹 大陸妹(素) 4 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	冬瓜仙草甜湯 二砂糖(台糖1Kg) 0 包 仙草凍(5K*榮洲) 0 包 冬瓜塊 0 塊		醣類： 120.6 g 蛋白質： 25.4 g 脂肪： 22.3 g 熱量： 755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：

校長 吳明德