

D23 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第2學期第16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29日 星期一	糙米飯	素白帶魚 素白帶魚(片) 40片 菜豆(切段)素 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	芝麻球 芝麻球(粒)(加) 40 粒	炒青江菜 青江菜(素) 4 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	鮮蔬蛋花湯 高麗菜(切片) 0.8 Kg 洗選蛋(KG) 0.5 Kg 薑(切絲) 0 Kg		醣類： 102.3 g 蛋白質： 25.4 g 脂肪： 26.0 g 熱量： 748大卡
5月30日 星期二	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*榮洲)素 2 Kg 薑(切片)素 0.3 Kg 香菜(素) 0.1 Kg	扁蒲什錦 扁蒲(切片)素 2 Kg 秀珍菇(素) 0.3 Kg 金針菇(素) 0.3 Kg 木耳(切絲)素 0.1 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	西芹炒菇 杏鮑菇(素) 3 Kg 西洋芹菜(切片) 0.2 Kg 紅甜椒(素) 0.2 Kg 木耳(切絲) 0.1 Kg 玉米筍 0.1 Kg 薑(切片) 0.05 Kg	炒豆芽 豆芽菜 4 Kg 木耳(切絲) 0.1 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0.1 Kg 調味素肉絲(KG) 0.1 Kg	味噌豆腐湯 老豆腐(2K*榮洲)素 1 盒 味噌(KG) 0 Kg 乾海芽 0 Kg 薑(切絲) 0 Kg		醣類： 93.8 g 蛋白質： 39.6 g 脂肪： 30.9 g 熱量： 791大卡
5月31日 星期三	白米飯	夏威夷炒飯 玉米粒(312g*牛) 4 罐 洗選蛋(KG)OR素坤展 3 Kg 鳳梨罐頭(565g)素 3 罐 素火腿(1K*條) 1 條 彩椒(素) 1 Kg 毛豆仁CAS(素) 0.4 Kg 薑(切絲)素 0.3 Kg	黑米糕捲 黑米糕捲(個) 40 個	紅豆餐包 紅豆餐包(個) 37 個	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	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔(中丁) 1.2 Kg 玉米圈CAS(素) 0.3 Kg 香菜 0.02 Kg		醣類： 129.6 g 蛋白質： 29.6 g 脂肪： 24.6 g 熱量： 794大卡
6月1日 星期四	五穀飯	泰式檸檬雞 素泰式檸檬雞(KG*天登) 3 Kg 彩椒(素) 0.6 Kg 杏鮑菇(素) 0.5 Kg 花胡瓜(素) 0.4 Kg 薑(切絲)素 0.2 Kg 九層塔(素) 0.05 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	素黑胡椒雞塊 素黑胡椒雞塊(個)黑胡椒 80 個	炒小白菜 小白菜(素) 4 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	豆薯素排骨湯 豆薯(切絲) 1.5 Kg 素排骨 0.5 Kg		醣類： 135.3 g 蛋白質： 40.0 g 脂肪： 29.2 g 熱量： 928大卡
6月2日 星期五	糙米飯	素香菇肉燥 素肉燥(180g)全味型 2 包 杏鮑菇(素) 1.5 Kg 豆干(切丁*榮洲)素 1.5 Kg 蔴瓜(380g*罐)(酸) 1 罐 薑(切片)素 0.3 Kg 香菜(素) 0.2 Kg 乾香菇(素) 0.1 Kg	玉米四寶 玉米粒 1.5 Kg 素茶鵝(450g*包) 1 隻 毛豆仁 0.2 Kg 芋頭(小丁) 0.2 Kg 紅蘿蔔(小丁) 0.2 Kg	西芹炒豆干 西洋芹菜(去頭去葉) 1.2 Kg 豆干(切片*榮洲) 1.1 Kg 蒜仁(切碎0.6K*包) 1 包 秀珍菇 0.38 Kg 紅蘿蔔(切片) 0.2 Kg 木耳(切絲) 0.1 Kg	炒大陸妹 大陸妹(素) 4 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	冬瓜素魚丸湯 冬瓜(大丁)素 1 Kg 素小清丸 0.5 Kg		醣類： 103.9 g 蛋白質： 34.0 g 脂肪： 28.0 g 熱量： 798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