

D23 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第2學期第17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
6月5日 星期一	糙米飯	香椿豆腐 豆腐(不切4.3K*榮) 1盤 香椿素肉燥(600g*罐) 1罐 美白菇(素) 0.6 Kg 鴻喜菇(素) 0.6 Kg 薑(切絲)素 0.3 Kg 香菜(素) 0.1 Kg	素菜捲 素高麗菜捲(35g*條)南彰 45條 豆芽菜(素) 1.2 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.1 Kg	螞蟻上樹 素肉燥(180g)全味型 2包 大白菜(切片)素 1.5 Kg 冬粉(素) 0.5 Kg 木耳(切絲)素 0.2 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.2 Kg	蒜炒青花菜 青花菜冷凍CAS 5 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	絲瓜芙蓉湯 絲瓜(切片) 4 Kg 洗選蛋(KG) 0.6 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg		醣類: 103.1 g 蛋白質: 33.3 g 脂肪: 27.9 g 熱量: 784大卡
6月6日 星期二	糙米飯	糖醋豆腸 生豆腸(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	玉米炒蛋 洗選蛋(KG)素 4 Kg 玉米粒 1 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 1 Kg	鮮筍炒皮絲 鮮筍(切絲)素 3 Kg 素皮絲(素) 0.2 Kg	炒高麗菜 高麗菜(素) 4 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	冬瓜素丸湯 冬瓜(大丁)素冠 1.5 Kg 素小清丸 0.2 Kg		醣類: 114.3 g 蛋白質: 49.4 g 脂肪: 32.5 g 熱量: 936大卡
6月7日 星期三	米糕(長糯米35圓糯米25)提前	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 紅蘿蔔(切絲)素 0.3 Kg 三色丁CAS(素) 0.2 Kg 薑(切絲) 0.2 Kg	杯子蛋糕 杯子蛋糕 37個	水晶餃(*2) 水晶餃(粒) 80粒	炒大陸妹 大陸妹(素) 4 Kg 薑(切絲) 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		醣類: 193.2 g 蛋白質: 50.2 g 脂肪: 22.4 g 熱量: 1170大卡
6月8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	五彩香腸 素香腸(條) 40條 花胡瓜(素) 0.8 Kg 熟花生(素) 0.3 Kg	青花菜炒蒟蒻 青花菜(切)素 4 Kg 蒟蒻小卷(1.2K*包)蒸洲 1包	炒小白菜 小白菜 4 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	黃瓜排骨湯 素排骨 0.5 Kg 大黃瓜(切片) 0 Kg 芹菜(切珠) 0 Kg 薑(切片0.6K*包) 0包		醣類: 97.6 g 蛋白質: 35.0 g 脂肪: 31.3 g 熱量: 804大卡
6月9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	玉米四寶 玉米粒(素) 2 Kg 芋頭(小丁*冷凍)素 1 Kg 素茶膳(450g*包) 1隻 紅蘿蔔(去皮)素 0.5 Kg 毛豆仁CAS(素) 0.3 Kg	苦瓜滷油腐 苦瓜 4 Kg 油豆腐(切丁*榮) 2 Kg	炒有機油菜 彰化縣產有機油菜(切段) 0.4 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0 Kg	綠豆地瓜湯 二砂糖(台糖1Kg*20包) 0箱 地瓜(中丁) 0 Kg 綠豆 0 Kg		醣類: 105.7 g 蛋白質: 38.5 g 脂肪: 34.9 g 熱量: 876大卡
								醣類: 蛋白質: 脂肪: 熱量:

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:

午餐秘書 蕭嘉樺

輔導主任:

輔導主任 蕭世旺

校長:

校長 吳明德