

D23 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第2學期第19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19日 星期一	糙米飯	蕃茄炒豆包 生豆包(PC*榮) 32 PC 蕃茄(素) 1.5 Kg 香菜(素) 0.1 Kg 薑(切片)素 0.1 Kg	秋葵四寶 芋頭(小丁*冷凍)素 1 Kg 秋葵(素) 1 Kg 素茶鵝(450g*包) 1 隻 紅蘿蔔(去皮)素 0.3 Kg 毛豆仁 0.2 Kg	螞蟻上樹 素肉燥(180g)全味聖 2 包 大白菜(切片)素 1 Kg 冬粉(素) 0.3 Kg 木耳(切絲)素 0.1 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.1 Kg	炒青江菜 青江菜(素) 3 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	紫菜蛋花湯 洗選蛋(KG) 0.3 Kg 乾海芽 0 Kg 薑(切絲0.6K*包) 0 包		醣類： 130.4 g 蛋白質： 33.2 g 脂肪： 25.1 g 熱量： 878大卡
6月20日 星期二	糙米飯	糖醋排骨 生豆腸(KG)南彰 2 Kg 彩椒(素) 1 Kg 鳳梨罐頭(565g)素 1 罐 蕃茄醬(可果美700g) 1 瓶 熟花生(素) 0.6 Kg 香蕪(素) 0.1 Kg	香椿炒蛋 洗選蛋(KG) 2 Kg 三色丁 1 Kg 香椿醬(600g*罐) 1 罐 芹菜 0.2 Kg	素熟鍋貼(*2) 素鍋貼(南彰)個 60 個	炒高麗菜 高麗菜(素) 3 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	鮮菇肉絲湯 鐵火香柳(KG)素豬柳 0.3 Kg 木耳(切絲) 0 Kg 金針菇 0 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0 Kg 薑(切絲) 0 Kg		醣類： 125.4 g 蛋白質： 47.5 g 脂肪： 23.5 g 熱量： 895大卡
6月21日 星期三	麵食	炒泡麵 素肉燥(180g)全味聖 1 包 高麗菜(切片)素 1 Kg 素皮絲(泡水) 0.3 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.2 Kg 木耳(切絲)素 0.1 Kg 乾香菇(切絲)素 0.03 Kg	炒泡麵1 王子麵(包) 40 包 芹菜(素) 0.3 Kg 香菜(素) 0.1 Kg	大四角油豆腐貢丸 油豆腐(大四角45g*榮)PC 35 PC 素貢丸(KG) 0.6 Kg	炒有機空心菜 紅蘿蔔(切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg 有機空心菜(切段) 0 Kg	雙色巧克力饅頭 雙色巧克力饅頭(60g*粒) 35 粒 雙色巧克力饅頭(60g*粒)糖 5 粒		醣類： 25.1 g 蛋白質： 6.2 g 脂肪： 23.5 g 熱量： 332大卡
								醣類： 蛋白質： 脂肪： 熱量：
								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：

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