

D23 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第2學期第20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26日 星期一	糙米飯	三杯百頁	黑米糕捲	四季豆鮮菇	炒青江菜	南瓜排骨湯		醣類： 117.3 g 蛋白質： 34.0 g 脂肪： 39.6 g 熱量： 960大卡
		百頁豆腐(榮洲)素 2 Kg	黑米糕捲(個) 35 個	豆干(切片*榮洲)素 1 Kg	青江菜(素) 3 Kg	南瓜(去皮大丁) 0.8 Kg		
餐數 27		生香菇(素) 1 Kg		生鮮四季豆(素) 0.6 Kg	薑(切絲) 0.1 Kg	素排骨 0.5 Kg		
		彩椒(素) 0.3 Kg		秀珍菇(素) 0.5 Kg		芹菜(切珠) 0 Kg		
		薑(切片)素 0.2 Kg		美白菇(素) 0.5 Kg		紅蘿蔔(中丁) 0 Kg		
		九層塔(素) 0.05 Kg		生香菇(素) 0.2 Kg		薑(切片0.6K*包) 0 包		
				紅蘿蔔(切片)素 0.2 Kg				
6月27日 星期二	糙米飯	糖醋排骨	春炒年糕	蘋果派	炒高麗菜	蘿蔔豆皮湯		醣類： 158.1 g 蛋白質： 29.0 g 脂肪： 31.9 g 熱量： 1027大卡
		素排骨 1 Kg	韓國年糕條(500g) 3 包	蘋果派(個) 35 個	高麗菜(素) 3 Kg	白蘿蔔(大丁)素 1 Kg		
餐數 27		鳳梨罐頭(565g)素 1 罐	大白菜(切片)素 1 Kg		紅蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	肉骨茶包 1 包		
		蕃茄醬(可果美700g) 1 瓶	素甜不辣條 0.3 Kg		薑(切絲) 0.1 Kg	玉米(切段) 0.5 Kg		
		熟花生(素) 0.6 Kg	素魚板(KG) 0.3 Kg			芹菜(切珠)素 0.1 Kg		
		花胡瓜(素) 0.5 Kg	紅蘿蔔(切絲)素 0.1 Kg					
		香菜(素) 0.1 Kg						
6月28日 星期三	白米飯	芋頭粥	素肉鬆	滷豆干鴿蛋	奶黃包	炒有機油菜		醣類： 148.0 g 蛋白質： 42.2 g 脂肪： 32.2 g 熱量： 1074大卡
		芋頭(去皮)素 2 Kg	素肉鬆0.6KG 1 包	豆干(四分干*榮)素 1 Kg	奶黃包(65g*大家) 30 粒	彰化縣產有機油菜(切段) 3 Kg		
餐數 27		素肉燥(180g)全味型 2 包	芹菜 0.3 Kg	滷包 1 包		薑(切絲) 0.1 Kg		
		高麗菜(切片)素 1.5 Kg	香菜 0.05 Kg	鴿蛋(素) 0.5 Kg		紅蘿蔔(切絲) 0 Kg		
		素火腿(1K*條) 1 條	乾香菇(切絲)素 0.05 Kg	八角粒 0 Kg				
		三色丁(素) 0.3 Kg		甘草片(KG) 0 Kg				
		薑(切絲) 0.3 Kg						
	紅蘿蔔(切絲)素 0.2 Kg							
6月29日 星期四	五穀飯	宮保豆腐	苦瓜炒蛋	煉乳銀絲卷	炒蚵白菜	黃瓜小丸湯		醣類： 112.3 g 蛋白質： 42.1 g 脂肪： 35.2 g 熱量： 927大卡
		油豆腐(切丁*榮) 1 Kg	洗選蛋(KG) 3.5 Kg	銀絲卷(40g*粒)素 35 粒	蚵白菜(素) 3 Kg	素小清丸 0.5 Kg		
餐數 27		花胡瓜(素) 1 Kg	苦瓜 0.5 Kg	煉乳(375g) 1 罐	薑(切絲) 0.1 Kg	大黃瓜(中丁) 0.8 Kg		
		油花生(素) 0.5 Kg						
		彩椒(素) 0.5 Kg						
		香菜(素) 0.1 Kg						
		薑(切片) 0.1 Kg						
6月30日 星期五	糙米飯	地瓜燒肉	黑豆干滷蛋	玉米四寶	炒大陸妹	冬瓜薏仁湯		醣類： 149.9 g 蛋白質： 43.3 g 脂肪： 29.8 g 熱量： 1016大卡
		地瓜(去皮)素 3 Kg	滷蛋(個) 32 個	玉米粒 1.5 Kg	大陸妹(素) 3 Kg	冬瓜(中丁)素冠 0.8 Kg		
餐數 27		調味滷素肉丁(KG*彰南) 1 Kg	白蘿蔔(中丁) 1 Kg	芋頭(小丁) 1 Kg	薑(切絲) 0.1 Kg	小薏仁(素) 0.3 Kg		
		薑(切片)素 0.1 Kg	黑豆干(切丁*榮洲)素 1 Kg	素茶鵝(450g*包) 1 隻				
			薑(切片)素 0.2 Kg	紅蘿蔔(小丁) 0.3 Kg				
			香菜(素) 0.1 Kg	毛豆仁 0.2 Kg				

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 蕭嘉樺

輔導主任：

輔導主任 蕭世旺

校長： 校長：

校長 吳明德