

0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第1週素食菜單

材料用量

9車

| 日期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 湯 | 水果 | 營養分析 |
|--------------|---------|---|--|--|---|----|---|
| 8月31日 星期一 | 麵食(麵線糊) | 麵線糊 | 麵線糊 | 炒高麗菜 | 紅豆麵包 | | 熱量： 686大卡 醣類： 107.8 g 脂肪： 19.3 g 蛋白質： 20.8 g |
| | | 紅麵線(切) 1 公斤 香菇絲(兩) 1 兩 菜頭(切粗絲) 0.6 公斤 金針菇 0.3 公斤 素小筍羹 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤 | 洗選蛋 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 芹菜 0.3 公斤 | 高麗菜(切粗絲) 3 公斤 非基改豆皮(K) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.2 公斤 | 紅豆麵包(60g) 32 個 紅豆麵包(60g)(備品) 5 個 | | |
| 餐數 | 32 | 全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.1份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.0份 | | | | | |
| 9月1日 星期二 | 糙米飯 | 紅燒什錦 | 滑蛋豆腐 | 胡瓜什錦 | 味噌海芽湯 | | 熱量： 671大卡 醣類： 95.2 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 25.9 g |
| | | 冬瓜 3 公斤 三角油蔴丁(菜洲) 1 公斤 薑片(0.3K) 1 包 鴿蛋 1 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤 | 非基改豆干片(菜洲) 2 盒 小黃瓜 0.6 公斤 洗選蛋(QR) 0.6 公斤 | 胡瓜(切片) 2 公斤 杏鮑菇(A) 0.6 公斤 素魚板 0.3 公斤 | *材料葷取* 味噌(K) 0 公斤 海帶芽(濕)-社頭 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 | | |
| 餐數 | 32 | 全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份 | | | | | |
| 9月2日 星期三 | 糙米飯 | 素香菇肉燥 | 西芹鮮菇腰花 | 炒大白菜 | 菜頭玉米湯 | | 熱量： 734大卡 醣類： 97.0 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 33.5 g |
| | | 杏鮑菇(A) 1.5 公斤 非基改小小豆干丁菜洲 1.5 公斤 素肉燥(180g) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 非基改黑豆干大丁菜洲(K) 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 乾香菇(小) 0.1 公斤 | 非基改豆干片(菜洲) 1 公斤 素腰花(0.6K) 1 包 西芹菜(去頭葉) 0.6 公斤 袖珍菇 0.6 公斤 | 大白菜(切實重) 3 公斤 豆皮(K) 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 | 冷凍玉米塊 1 公斤 *材料葷取* 菜頭(切大丁) 0 公斤 | | |
| 餐數 | 32 | 全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份 | | | | | |
| 9月3日 星期四 | 五穀米飯 | 毛豆什錦 | 筍片鮮燴 | 炒蚵白菜 | 玉米蛋花湯 | | 熱量： 705大卡 醣類： 97.1 g 脂肪： 26.0 g 蛋白質： 22.7 g |
| | | 素火腿(0.5K/條) 2 條 素肉燥(180g) 2 包 香菜(150g/把) 0.5 把 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 毛豆仁 0.3 公斤 熟花生 0.3 公斤 濕香菇 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤 | 新鮮竹筍片(嫩) 2 公斤 美白菇 0.6 公斤 濕香菇 0.6 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1 公斤 | 蚵白菜(切實重) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 | *材料葷取* 玉米粒 0 公斤 洗選蛋 0 公斤 | | |
| 餐數 | 32 | 全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.9份 蔬菜類:2.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.3份 | | | | | |
| 9月4日 星期五 | 糙米飯 | 油腐滷蛋 | 香酥薯餅 | 有機小松菜 | 冬瓜素丸湯 | | 熱量： 777大卡 醣類： 107.8 g 脂肪： 25.6 g 蛋白質： 28.7 g |
| | | 魯雞蛋 32 個 魯雞蛋(備品) 5 個 菜頭(切大丁) 2.5 公斤 非基改三角油蔴丁菜洲 1.5 公斤 薑片(0.3K) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把 | 三角薯餅(大-pc) 32 片 三角薯餅(大-pc)(備品) 10 片 | 有機小松菜(個)(切實重) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 | 素香菇貢丸(K) 0.6 公斤 *材料葷取* 冬瓜(切中丁) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 | | |
| 餐數 | 32 | 全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份 | | | | | |

營養師：張筱芸
午餐秘書：

承富實業有限公司 電話：04-8831965 傳真：04-8832612
輔導主任： 校長：

2020/8/28 14:33