

0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第3週素食菜單

材料用量

11車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
9 月 14 日 星期 一	糙米飯	三杯杏鮑菇	泡菜年糕	芹香銀芽	黃瓜素丸湯		熱量： 752大卡 醣類： 109.1 g 脂肪： 16.6 g 蛋白質： 44.7 g
		素米血(K) 3 公斤 杏鮑菇(A) 2 公斤 薑片(0.3K) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把 九層塔 0.1 公斤	年糕(條狀小)(約0.5K) 2 包 大白菜(切實重) 1.2 公斤 韓式辣椒粉(600g) 1 包 素黑輪小 0.6 公斤 素魚板 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	豆芽菜 1.8 公斤 芹菜 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	大黃瓜(切中丁) 1.2 公斤 素香菇貢丸(K) 0.5 公斤		
餐數 26		全穀雜糧類:8.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.3份 蔬菜類:2.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
9 月 15 日 星期 二	糙米飯	梅干豆包	碎脯蛋	炒高麗菜	紫米紅豆湯		熱量： 671大卡 醣類： 84.8 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 32.2 g
		非基改凍豆包菜洲(pc) 26 片 非基改凍豆包菜洲備品(pc) 5 片 香菜(150g/把) 0.5 把 梅乾菜(切) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	洗選蛋(QR) 2 公斤 碎脯(細) 1 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把	高麗菜(切粗絲) 3 公斤 非基改豆皮(K) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1 公斤	*材料葷取*		
餐數 26		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
9 月 16 日 星期 三	板條(6k)	炒板條	小餐包	炒油菜	肉羹湯		熱量： 784大卡 醣類： 123.7 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 24.3 g
		高麗菜(切實重) 2 公斤 香菇絲(兩) 1 兩 素火腿(0.5K/條) 1 條 香菜(150g/把) 0.5 把 木耳(切絲) 0.3 公斤 芹菜 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤	小餐包(奶油) 26 個 小餐包(奶油)備品 5 個	油菜(切實重) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	素肉羹(0.6K) 1 包 菜頭(切粗絲) 1 公斤 金針菇 0.6 公斤 袖珍菇 0.6 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤		
餐數 26		全穀雜糧類:9.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.1份 蔬菜類:3.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.8份					
9 月 17 日 星期 四	五穀米飯	宮保皮蛋	苦瓜滷	炒蚵白菜	菜頭玉米湯		熱量： 698大卡 醣類： 107.0 g 脂肪： 19.1 g 蛋白質： 24.6 g
		皮蛋(粒) 30 粒 小黃瓜 1 公斤 玉米粉(600g/包) 1 包 乾辣椒(兩) 1 兩 薑片(0.3K) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把	苦瓜 5 公斤 乾香菇(兩) 1 兩 蔞瓜罐(380g) 1 罐	蚵白菜(切實重) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	冷凍玉米塊 1 公斤 *材料葷取* 0 菜頭(切大丁) 0 公斤		
餐數 26		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.3份 蔬菜類:3.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
9 月 18 日 星期 五	糙米飯	香椿豆腐	塔香麵腸	炒有機空心菜	冬瓜素羊肉湯		熱量： 745大卡 醣類： 88.1 g 脂肪： 26.9 g 蛋白質： 37.8 g
		豆腐菜洲(約4.5K)非基因 1 板 香椿醬(小)450g 1 罐 鴻喜菇 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	杏鮑菇(A) 1.5 公斤 麵腸(切片)菜洲 1.5 公斤 九層塔(兩) 1 兩	有機空心菜(個)(切實重) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	冬瓜(切中丁) 1.2 公斤 素羊肉(0.6K) 0.5 包		
餐數 26		全穀雜糧類:3.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:2.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					

營養師：張筱芸

承富實業有限公司 電話：04-8831965 傳真：04-8832612

午餐秘書：

輔導主任：

校長：

2020/9/11 16:31