

0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第4週素食菜單

材料用量

11車

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
9 月 21 日 星期 一	糙 米 飯	豆干滷蛋	玉米四寶	炒青江菜	味噌海芽湯		醃類： 87.5 g 脂肪： 26.2 g 蛋白質： 41.7 g 熱量： 733大卡
		魯雞蛋 26個 魯雞蛋(備品) 5個 非基改黑豆干大丁(菜洲) 2公斤 菜頭(切大丁) 2公斤 薑片(0.3K) 1包 香菜(150g/把) 0.5把	玉米粒(QR-K) 1.5公斤 素茶鵝(450g)條 1條 毛豆仁 0.3公斤 芋丁(小)冷凍(1k/包) 0.3公斤 紅蘿蔔丁冷凍 0.3公斤	青江菜(切實重) 3公斤 非基改濕豆包切絲(K)菜洲 0.5公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤 乾香菇(一週用) 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		
9 月 22 日 星期 二	糙 米 飯	糖醋排骨	木須毛豆炒蛋	炒蚵白菜	玉米蛋花湯		醃類： 84.7 g 脂肪： 32.7 g 蛋白質： 33.4 g 熱量： 756大卡
		素豆腸 2公斤 鳳梨罐(565g) 2罐 小黃瓜 1公斤 薑片(0.3K) 1包 香菜(150g/把) 0.5把	洗選蛋 2.5公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.5公斤 毛豆仁 0.3公斤 木耳(切絲) 0.1公斤	蚵白菜(切實重) 3公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤 *星期三用先送 芋頭(去皮)-先送 2公斤 素火腿(0.5K/條) 1條	*材料葷取* 0 玉米粒 0公斤 洗選蛋 0公斤		
9 月 23 日 星期 三	芋 頭 粥	芋頭粥	芋頭粥	炒大白菜	雙色饅頭		醃類： 99.6 g 脂肪： 27.7 g 蛋白質： 33.4 g 熱量： 779大卡
		素肉燥(180g) 2包 香菇絲(兩) 1兩 三色豆 0.3公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2公斤 芋頭(去皮)-先送 0公斤	高麗菜(切實重) 1.5公斤 素肉鬆(0.6K) 1包 薑絲(0.6K/包) 0.5包 芹菜(去葉) 0.3公斤 素火腿(0.5K/條) 0條	大白菜(切實重) 3公斤 非基改豆皮(K) 0.3公斤 木耳(切絲) 0.1公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤	巧克力牛奶饅頭(60g) 26個 巧克力牛奶饅頭(60g)備品 5個		
9 月 24 日 星期 四	五 穀 米 飯	三杯百頁	西芹鮮菇	炒油菜	青木瓜素丸湯		醃類： 95.1 g 脂肪： 30.5 g 蛋白質： 33.3 g 熱量： 783大卡
		非基改百頁大丁(菜洲) 2公斤 杏鮑菇(A) 1公斤 薑片(0.3K) 1包 薑絲(0.6K/包) 0.5包 紅蘿蔔(切中丁) 0.2公斤 九層塔 0.1公斤	西芹菜(去頭葉) 1公斤 非基改豆干片(菜洲) 1公斤 袖珍菇 0.6公斤 美白菇 0.3公斤 濕香菇 0.3公斤	油菜(切實重) 3公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤	素香菇貢丸(K) 0.5公斤 *材料葷取* 青木瓜(切中丁) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		
9 月 25 日 星期 五	糙 米 飯	素香菇肉燥	冬瓜什錦羹	炒有機空心菜	菜頭玉米湯		醃類： 108.4 g 脂肪： 21.9 g 蛋白質： 30.5 g 熱量： 751大卡
		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 蔴瓜罐(380g) 1罐 薑片(0.3K) 1包 香菜(150g/把) 0.5把 乾香菇(小) 0.1公斤	冬瓜(切大丁) 2公斤 金針菇 0.6公斤 袖珍菇 0.6公斤 鴿蛋 0.6公斤	有機空心菜(順)(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(切中丁) 0公斤		
9 月 26 日 星期 六	糙 米 飯	咖哩鮮蔬	白菜什錦	炒高麗菜	南瓜活力湯		醃類： 112.4 g 脂肪： 19.8 g 蛋白質： 25.6 g 熱量： 722大卡
		素咖哩塊(125g)甘味 2盒 洋芋(切中丁) 1公斤 南瓜(切中丁) 0.8公斤 蕃薯(切中丁) 0.8公斤 美白菇 0.3公斤 濕香菇 0.3公斤 青豆仁 0.1公斤	大白菜(切實重) 3公斤 美白菇 0.6公斤 豆皮卷(K) 0.2公斤 木耳(切絲) 0.1公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1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) 0.1公斤	美白菇 0.6公斤 素排骨酥(溼) 0.3公斤 *材料葷取* 0 南瓜(切大丁) 0公斤		