

0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第5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28日 星期一	糙米飯	芋頭燒雞	泡菜冬粉	炒蚵白菜	菜頭玉米湯		熱量： 720大卡 醣類： 115.0 g 脂肪： 19.5 g 蛋白質： 26.8 g
		杏鮑菇(A) 2 公斤 芋頭(去皮) 2 公斤 薑片(0.3K) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把 熟花生 0.5 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.2 公斤	大白菜(切實重) 1 公斤 冬粉(K) 0.6 公斤 金針菇 0.6 公斤 非基改凍豆包切絲(K)菜洲 0.6 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 芹菜 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	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* 菜頭(切中丁) 0 公斤		
餐數	26	全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.8份 蔬菜類:3.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.8份					
9月29日 星期二	糙米飯	洋芋燒排骨	麻婆豆腐	有機青松菜	冬瓜素丸湯		熱量： 804大卡 醣類： 104.2 g 脂肪： 28.3 g 蛋白質： 37.1 g
		洋芋(切大丁) 2 公斤 素排骨酥(滷) 2 公斤 薑片(0.3K) 1 包 冷凍玉米筍 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 紅蘿蔔(切中丁) 0.3 公斤	斜口豆腐(1.2K)非基因菜洲 2 盒 素肉燥(180g) 2 包 濕香菇 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 毛豆仁 0.3 公斤 紅蘿蔔丁冷凍 0.3 公斤	有機青松菜(順)(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 1.5 公斤	素香菇貢丸(K) 0.5 公斤 *材料葷取* 冬瓜(切大丁) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		
餐數	26	全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
9月30日 星期三	米粉湯	芋頭米粉湯	芋頭米粉湯	炒油菜	芝麻包		熱量： 527大卡 醣類： 77.0 g 脂肪： 18.0 g 蛋白質： 16.7 g
		素肉燥(180g) 2 包 埔里米粉粗(K) 1 公斤 高麗菜(切實重) 1 公斤 素皮絲 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤 芋頭(去皮)-先送 0 公斤	香菇絲(兩) 1 兩 袖珍菇 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把	油菜(切實重) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	芝麻包大(桂) 26 個 芝麻包大(桂)備品 5 個		
餐數	26	全穀雜糧類:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.6份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.0份					
10月1日 星期四	中秋節放假~						
	餐數						
10月2日 星期五	中秋節放假~						
	餐數						

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：

2020/9/28 9:54