

0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第6週素食

材料用量

11車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
10月5日 星期一	糙米飯	油豆腐蛋 魯雞蛋 26 個 魯雞蛋(備品) 5 個 菜頭(切大丁) 2 公斤 非基改三角油桐丁(菜洲) 1.2 公斤 薑片(0.3K) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把	洋芋什錦 洋芋 1.5 公斤 美白菇 0.6 公斤 袖珍菇 0.6 公斤 毛豆仁 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤	炒蚵白菜 蚵白菜(切實重) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	冬瓜素丸湯 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		熱量： 705大卡 醣類： 94.7 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 31.5 g
餐數	26	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:2.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
10月6日 星期二	糙米飯	素菜捲 素炸菜捲 26 條 素炸菜捲(備品) 5 條 金針菇 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 木耳(切絲) 0.2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤	苦瓜滷 苦瓜 5 公斤 乾香菇(兩) 1 兩 蔞瓜罐(380g) 1 罐 糯米(長)先送 4 公斤	有機青松菜 有機青松菜(順)(切實重) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	竹筍素肉湯 非基改素羊肉(0.6K) 1 包 新鮮竹筍片 1 公斤		熱量： 841大卡 醣類： 145.0 g 脂肪： 17.6 g 蛋白質： 25.6 g
餐數	26	全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:3.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
10月7日 星期三	米糕	揚州米糕 糯米(長)先送 4 公斤 素火腿(0.5K/條) 2 條 杏鮑菇(頭) 1 公斤 玉米粒(QR-K) 0.6 公斤 青豆仁 0.6 公斤 素皮絲(先泡水) 0.6 公斤 紅蘿蔔丁冷凍 0.3 公斤	揚州米糕 洗選蛋 2 公斤 香菜(150g/把) 1 把 香菇絲 0.1 公斤	什錦鮮炒 新鮮甜豆 1.5 公斤 木耳(片) 1 片 白精靈菇 1 公斤 玉米筍 0.6 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 紅蘿蔔(切片) 0.3 公斤	南瓜活力湯 南瓜(切大丁) 1.5 公斤 美白菇 0.6 公斤 素排骨酥(溼) 0.3 公斤		熱量： 858大卡 醣類： 109.2 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 30.2 g
餐數	26	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:2.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.8份					
10月8日 星期四	五穀米飯	麻油素雞 素雞(450g) 3 隻 美白菇 1 公斤 素米血(K) 1 公斤 薑片(0.3K) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把	五彩香腸 西芹菜(去頭葉) 0.8 公斤 素香腸(K) 0.5 公斤 彩色椒(混合) 0.5 公斤 金針菇 0.3 公斤 美白菇 0.3 公斤 袖珍菇 0.3 公斤	炒高麗菜 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	鮮菇豆腐湯 *材料葷取* 木耳(切絲) 0 公斤 豆腐(嫩)(約4.5K)非基因 0 板 金針菇 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		熱量： 799大卡 醣類： 116.4 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 35.7 g
餐數	26	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:2.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
10月9日 星期五	雙十放假?						熱量： 0大卡 醣類： 0.0 g 脂肪： 0.0 g 蛋白質： 0.0 g
餐數	26	全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0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:

2020/9/28 9:54