

0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第7週素食菜單

材料用量

11車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析
10月12日 星期一	糙米飯	芋香幸福	苦瓜滷	炒蚵白菜	菜頭玉米湯		熱量： 748大卡 醣類： 110.5 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 24.4 g
		百頁豆腐(榮洲) 1.5 公斤 杏鮑菇(A) 1 公斤 芋頭(去皮) 1 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 彩色椒(混合) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	苦瓜 5 公斤 乾香菇(兩) 1 兩 蔞瓜罐(380g) 1 罐	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 蚵白菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	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:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7份 蔬菜類:2.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
10月13日 星期二	糙米飯	梅干豆包	五彩香腸	炒有機空心菜	味噌豆腐湯		熱量： 737大卡 醣類： 110.1 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 27.5 g
		非基改濕豆包(榮洲)(pc) 26 片 非基改濕豆包(榮洲)(備品)(pc) 10 片 梅乾菜(切) 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 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	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	有機空心菜(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	*材料葷取* 豆腐(榮洲)(約4.5K)非基因 0 板 味噌(K) 0 公斤		
餐數	26	全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.7份					
10月14日 星期三	麵食(麵線糊)	麵線糊	麵線糊	炒高麗菜	紅豆麻糬麵包		熱量： 719大卡 醣類： 119.8 g 脂肪： 16.0 g 蛋白質： 23.6 g
		紅麵線(切) 1 公斤 香菇絲(兩) 1 兩 新鮮竹筍絲(嫩) 0.5 公斤 金針菇 0.3 公斤 素小筍羹 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	洗選蛋 0.5 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 芹菜 0.3 公斤	非基改豆皮(K) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切片) 0 公斤 高麗菜(切粗絲) 0 公斤	紅豆麻糬麵包(50g) 26 個 紅豆麻糬麵包(50g)備 10 個		
餐數	26	全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.3份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
10月15日 星期四	五穀米飯	香雞薯條	荷包蛋	炒青江菜	南瓜活力湯		熱量： 718大卡 醣類： 75.7 g 脂肪： 31.6 g 蛋白質： 36.4 g
		地瓜薯條 3 公斤 素麥克雞塊(原味)(K) 1 公斤 素麥克雞塊(黑胡椒)(K) 1 公斤	洗選蛋(pc) 26 個 洗選蛋(pc-備品) 10 粒	非基改濕豆包切絲(K)榮洲 0.6 公斤 青江菜(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	南瓜(切大丁) 1.5 公斤 美白菇 0.6 公斤 素香菇貢丸(K) 0.3 公斤		
餐數	26	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:0.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.2份					
10月16日 星期五	糙米飯	香椿豆腐	素回鍋肉片	炒油菜	蔬菜蛋花湯		熱量： 700大卡 醣類： 78.4 g 脂肪： 29.0 g 蛋白質： 31.6 g
		豆腐(榮洲)(約4.5K)非基因 1 板 香椿醬(小)450g 1 罐 香菜(150g/把) 0.5 把 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 鴻喜菇 0.5 公斤	非基改豆干片(榮洲) 1 公斤 芹菜(去葉實重) 0.8 公斤 美白菇 0.5 公斤 袖珍菇 0.5 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1 公斤	油菜(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	美白菇 0.6 公斤 *材料葷取* 洗選蛋(QR) 0 公斤 蚵白菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		
餐數	26	全穀雜糧類:3.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5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:

2020/10/7 14:11
豬肉來源:台灣