

0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第8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19日 星期一	糙米飯	豆干滷蛋	白菜什錦	炒小白菜	燒仙草		熱量： 799大卡 醣類： 100.1 g 脂肪： 27.1 g 蛋白質： 38.6 g
		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	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	小白菜(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	*材料葷取* 二砂台糖(1K/包) 0 包 大粉圓(真空包) 0 公斤 花豆 0 公斤 綠豆 0 公斤 燒仙草(5K/桶菜洲) 0 桶		
餐數	26	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
10月20日 星期二	糙米飯	糖醋排骨	木須毛豆炒蛋	炒油菜	玉米蛋花湯		熱量： 767大卡 醣類： 83.2 g 脂肪： 34.0 g 蛋白質： 34.0 g
		素豆腸(加工品) 2 公斤 鳳梨罐(565g)(加工品) 2 罐 彩色椒(混合) 1 公斤 薑片(0.3K) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把	洗選蛋 3 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	油菜(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 *星期三先送 芋頭(去皮)-先送 2 公斤 素火腿(0.5K/條) 1 條	*材料葷取* 玉米粒 0 公斤 洗選蛋 0 公斤		
餐數	26	全穀雜糧類:4.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.2份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.3份 油脂與堅果種子類:1.2份					
10月21日 星期三	芋頭粥	芋頭粥	芋頭粥	炒高麗菜	芝麻包		熱量： 801大卡 醣類： 117.1 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 25.9 g
		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	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	芝麻包大(桂) 26 個 芝麻包大(桂)備品 5 個		
餐數	26	全穀雜糧類:3.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
10月22日 星期四	五穀米飯	咖哩鮮蔬	西芹鮮菇	炒有機青松菜	海芽湯		熱量： 759大卡 醣類： 122.3 g 脂肪： 19.9 g 蛋白質： 22.9 g
		素咖哩塊(125g)甜味 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	西芹菜(去頭葉) 1 公斤 非基改豆干片(菜洲) 1 公斤 美白菇 0.6 公斤 袖珍菇 0.6 公斤 濕香菇 0.3 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1 公斤	有機青松菜(個)(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	*材料葷取* 海帶芽(濕)-社頭 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		
餐數	26	全穀雜糧類:7.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.8份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
10月23日 星期五	糙米飯	素香菇肉燥	冬瓜什錦羹	炒青江菜	菜頭素丸湯		熱量： 744大卡 醣類： 95.5 g 脂肪： 24.8 g 蛋白質： 37.0 g
		杏鮑菇(A) 1.5 公斤 非基改小小豆干(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 鵝蛋 0.6 公斤	非基改濕豆包(切絲)(菜洲) 0.6 公斤 青江菜(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	菜頭(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:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:2.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9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:

2020/10/16 8:37