

0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第9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26日 星期一	糙米飯	三杯百頁	泡菜冬粉	炒油菜	海芽蛋花湯		熱量： 751大卡 醣類： 102.3 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 27.3 g
		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	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	油菜(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 *1週用 素肉燥(180g) 2 包 素-維力炸醬(850g) 1 罐 素油蔥酥(小-130g) 1 包 乾香菇(一週用) 0.3 公斤	*材料葷取* 洗選蛋 0 公斤 海帶芽(濕) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		
餐數 26		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
10月27日 星期二	糙米飯	麻油素雞	麻婆豆腐	炒小白菜	冬瓜素丸湯		熱量： 791大卡 醣類： 90.7 g 脂肪： 29.5 g 蛋白質： 43.1 g
		素雞(450g) 3 隻 大白菜(切半去心) 1.5 公斤 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	封口豆腐(1.2K)非基改菜洲 3 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	小白菜(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	素香菇貢丸(K) 0.5 公斤 *材料葷取* 0 冬瓜(切大丁) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		
餐數 26		全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
10月28日 星期三	油麵(6K)	炒油麵	小餐包(奶油)	炒青江菜	肉羹湯		熱量： 797大卡 醣類： 148.2 g 脂肪： 13.0 g 蛋白質： 23.8 g
		高麗菜(切實重) 2 公斤 香菇絲(兩) 1 兩 素火腿(0.5K/條) 1 條 芹菜 0.5 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 木耳(切絲) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤	小餐包(奶油) 26 個 小餐包(奶油)備品 10 個	青江菜(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	素肉羹(0.6K) 1 包 菜頭(切粗絲) 1 公斤 金針菇 0.6 公斤 袖珍菇 0.6 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤		
餐數 26		全穀雜糧類:9.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.1份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.8份					
10月29日 星期四	五穀米飯	蘿蔔燒雞	五彩香腸	炒有機黑葉白菜	味噌豆腐湯		熱量： 698大卡 醣類： 104.2 g 脂肪： 22.8 g 蛋白質： 23.5 g
		杏鮑菇(A) 2 公斤 菜頭(切大丁) 2 公斤 薑片(0.3K) 1 包 熟花生 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 紅蘿蔔(切片) 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	有機黑葉白菜(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	*材料葷取* 豆腐菜洲(約4.5K)非基改 0 板 味噌(K) 0 公斤		
餐數 26		全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.5份 蔬菜類:2.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:5.1份					
10月30日 星期五	糙米飯	洋芋燒素香菇丸	滑蛋豆腐	炒蚵白菜	菜頭玉米湯		熱量： 784大卡 醣類： 110.5 g 脂肪： 24.6 g 蛋白質： 32.8 g
		洋芋(切大丁) 2 公斤 素香菇貢丸(K) 1 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	封口豆腐(1.2K)非基改菜洲 3 盒 小黃瓜 0.5 公斤 洗選蛋(QR) 0.5 公斤	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 海帶結(薄) 0.6 公斤 *材料葷取* 菜頭(切中丁) 0 公斤		
餐數 26		全穀雜糧類:6.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3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:

2020/10/22 16:02