

0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第10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
11月2日 星期一	糙米飯	油豆腐蛋	洋芋什錦	炒萵苣	龍眼枸杞茶		熱量： 790大卡 醣類： 123.5 g 脂肪： 21.0 g 蛋白質： 28.8 g
		魯雞蛋 26 個 魯雞蛋(備品) 5 個 菜頭(切大丁) 2 公斤 非基改三角豆腐(萊洲) 1.2 公斤 薑片(0.3K) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把	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	大陸妹(萵苣)(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	紅糖(450g/包) 1 包 龍眼乾(K) 0.3 公斤 紅棗 0.2 公斤 枸杞 0.1 公斤		
餐數	26	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.4份 油脂與堅果種子類:1.9份					
11月3日 星期二	糙米飯	素菜捲	冬瓜滷素肉	炒綠花椰菜	玉米蛋花湯		熱量： 746大卡 醣類： 116.2 g 脂肪： 20.1 g 蛋白質： 26.6 g
		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	冬瓜(切大丁) 1.5 公斤 素火腿(950g/條) 1 條 薑片(0.3K) 1 包 海帶結 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.1 公斤	冷凍綠花椰菜(CAS) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 芋頭(去皮)-先送 2 公斤	*材料葷取* 玉米粒 0 公斤 洗選蛋 0 公斤		
餐數	26	全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:2.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
11月4日 星期三	簡餐	素水餃	蜂蜜蛋糕	佛跳牆	海芽湯		熱量： 923大卡 醣類： 143.8 g 脂肪： 26.8 g 蛋白質： 28.0 g
		素水餃(200p/包) 2 包	蜂蜜蛋糕(6) 26 個 蜂蜜蛋糕(6)備品 10 個	大白菜(切實重) 1.5 公斤 鴿蛋 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 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 芋頭(去皮)-先送 0 公斤	海帶芽(濕)-社頭 0.2 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		
餐數	26	全穀雜糧類:3.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.3份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.8份					
11月5日 星期四	五穀米飯	素紅燒牛肉	翠玉絲花	炒青江菜	蔬菜豆腐湯		熱量： 769大卡 醣類： 56.0 g 脂肪： 46.4 g 蛋白質： 43.8 g
		素皮絲(先泡水) 2 公斤 菜頭(去皮) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤 薑片(0.3K) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把 西芹菜(去頭葉) 1 公斤	冷凍白花椰菜(CAS) 3 公斤 小黃瓜 0.6 公斤	青江菜(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	*材料葷取* 木耳(切絲) 0 公斤 豆腐菜(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		
餐數	26	全穀雜糧類:2.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:2.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.2份					
11月6日 星期五	糙米飯	花瓜香炒蛋	木須時蔬什錦	炒有機小松菜	冬瓜素丸湯		熱量： 711大卡 醣類： 86.1 g 脂肪： 27.3 g 蛋白質： 30.6 g
		洗選蛋(QR) 3.5 公斤 味全花瓜(170g/罐) 3 罐 香菜(150g/把) 0.5 把 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	茄子 3 公斤 紅椒 0.6 公斤 黃豆芽 0.6 公斤 油花生(素)(K) 0.3 公斤 白木耳 0.2 公斤	有機小松菜(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 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:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:9.7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：

2020/10/29 10:06