

0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第11週素食菜單

材料用量

13車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析
11月9日 星期一	糙米飯	三杯百頁	涼拌山藥	炒蚵白菜	紫菜針菇湯		熱量： 808大卡 醣類： 97.3 g 脂肪： 32.6 g 蛋白質： 30.3 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	山藥(去皮)-泡水 2 公斤 小黃瓜 1 公斤 濕香菇(小朵) 0.6 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	*材料葷取* 金針菇 0 公斤 紫菜 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		
餐數	26	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
11月10日 星期二	糙米飯	糖醋豆包	碎脯蛋	炒高麗菜	翡翠羹湯		熱量： 593大卡 醣類： 85.3 g 脂肪： 18.0 g 蛋白質： 24.7 g
		非基改濕豆包(菜洲)(pc) 26 片 非基改濕豆包(菜洲)(備品)(pc) 10 片 薑片(0.3K) 1 包 小黃瓜 0.6 公斤 彩色椒(混合) 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把	洗選蛋(QR) 2 公斤 碎脯(細) 1 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把	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	*材料葷取* 洗選蛋(QR) 0 公斤 翡翠羹(0.3K) 0 盒 薑絲(0.6K/包) 0 包		
餐數	26	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
11月11日 星期三	麵食(麵線糊)	麵線糊	麵線糊	炒青江菜	芝麻包		熱量： 741大卡 醣類： 128.0 g 脂肪： 16.7 g 蛋白質： 19.5 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	青江菜(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 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:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.6份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
11月12日 星期四	五穀米飯	塔香麵腸	苦瓜滷	炒油菜	絲滑豆腐湯		熱量： 732大卡 醣類： 118.1 g 脂肪： 15.9 g 蛋白質： 28.4 g
		杏鮑菇(A) 1.5 公斤 麵腸(切片)菜洲 1.5 公斤 薑片(0.3K) 1 包 九層塔 0.1 公斤	苦瓜 5 公斤 乾香菇(兩) 1 兩 蔞瓜罐(380g) 1 罐	油菜(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(菜洲約4.5K)非基因 0 板 美白菇 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:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.4份 蔬菜類:2.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.7份					
11月13日 星期五	糙米飯	麻油猴頭菇	五彩香腸	炒有機黑葉白菜	綠豆薏仁湯		熱量： 707大卡 醣類： 114.0 g 脂肪： 18.2 g 蛋白質： 21.5 g
		素麻油猴頭菇湯包(600G) 2 包 高麗菜(去心)實重 1 公斤 薑片(0.3K) 1 包 美白菇 0.6 公斤 素米血(K)(加工品) 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把	西芹菜(去頭葉) 1 公斤 彩色椒(混合) 0.8 公斤 素香腸(K) 0.5 公斤 美白菇 0.3 公斤 袖珍菇 0.3 公斤	有機黑葉白菜(粗切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	*材料葷取* 二砂台糖(箱)20包 0 箱 小薏仁 0 公斤 綠豆 0 公斤 蕃薯(切小丁) 0 公斤		
餐數	26	全穀雜糧類:7.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.5份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.7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:

2020/11/5 14:26