

0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第12週素食

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16日 星期一	糙米飯	咖哩鮮蔬	西芹鮮菇	炒綠花椰菜	菜頭玉米湯		熱量： 685大卡 醣類： 105.1 g 脂肪： 18.8 g 蛋白質： 25.1 g
		素咖哩塊(125g)甘味 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(榮洲) 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	冷凍綠花椰菜(CAS) 0 公斤 紅蘿蔔(切片) 0 公斤	冷凍玉米塊 1 公斤 海帶結(薄) 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 *材料葷取* 菜頭(切大丁) 0 公斤		
餐數	26	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
11月17日 星期二	糙米飯	糖醋排骨	木須毛豆炒蛋	炒高麗菜	榨菜素羊肉湯		熱量： 797大卡 醣類： 91.9 g 脂肪： 33.9 g 蛋白質： 32.7 g
		素豆腸 2 公斤 鳳梨罐(565g) 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	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 *星期三用先送 芋頭(去皮)-先送 2 公斤 素火腿(0.5K/條) 1 條	素羊肉(0.6K) 1 包 *材料葷取* 金針菇 0 公斤 榨菜絲-不辣(醃漬品) 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:4.3份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.3份 油脂與堅果種子類:1.9份					
11月18日 星期三	簡餐(鹹粥)	芋頭粥	蜜汁豆干	炒油菜	銀絲卷		熱量： 782大卡 醣類： 109.1 g 脂肪： 23.9 g 蛋白質： 32.9 g
		素肉燥(180g) 2 包 高麗菜(切實重) 1.5 公斤 香菇絲(兩) 1 兩 素肉鬆(0.3K) 1 包 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 三色豆 0.3 公斤 芹菜(去葉實重) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤	非基改黑豆干大丁(榮洲(K)) 2 公斤 白芝麻(熟)(兩) 1 兩	油菜(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	龍鳳銀絲卷(60g) 26 個 龍鳳銀絲卷(60g)備品 10 個		
餐數	26	全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份					
11月19日 星期四	五穀米飯	豆干滷蛋	白菜什錦	炒萵苣	冬菜粉絲湯		熱量： 706大卡 醣類： 72.3 g 脂肪： 29.0 g 蛋白質： 41.3 g
		魯雞蛋 26 個 魯雞蛋(備品) 5 個 非基改黑豆干大丁(榮洲(K)) 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	大陸妹(萵苣)(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	美白菇 0.6 公斤 素皮絲(先泡水) 0.3 公斤 *材料葷取* 冬粉(K) 0 公斤 冬菜(K) 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:3.4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20日 星期五	糙米飯	素香菇肉燥	冬瓜什錦羹	炒有機青松菜	海芽蛋花湯		熱量： 685大卡 醣類： 92.8 g 脂肪： 21.9 g 蛋白質： 29.7 g
		杏鮑菇(A) 1.5 公斤 非基改小小豆干丁(榮洲) 1.5 公斤 素肉燥(180g) 1 包 蔴瓜罐(380g)(醃漬品) 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	有機青松菜(個)(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 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:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					

營養師：張筱芸

承富實業有限公司 電話：04-8831965 傳真：04-8832612

午餐秘書：

輔導主任：

校長：

2020/11/12 15:00