

0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第13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23日 星期一	糙米飯	三杯豆包	玉米四寶	炒萵苣	海芽蛋花湯		熱量： 638大卡 醣類： 88.3 g 脂肪： 20.1 g 蛋白質： 28.3 g
		非基改炸豆包(菜洲)(pc) 26片 非基改炸豆包(菜洲)(備品)(pc) 5片 杏鮑菇(A) 1公斤 薑片(0.3K) 1包 薑絲(0.6K/包) 0.5包 紅蘿蔔(切片) 0.2公斤 九層塔 0.1公斤	冷凍玉米筍 1公斤 素火腿(0.5K/條) 1條 芋頭(去皮) 0.6公斤 毛豆仁 0.3公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.3公斤	紅蘿蔔(切絲) 0公斤 結球萵苣(切實重) 0公斤	*材料單取* 0 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:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3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24日 星期二	糙米飯	牛蒡排	麻油素雞	炒有機黑葉白菜	冬瓜山粉圓		熱量： 685大卡 醣類： 93.2 g 脂肪： 22.6 g 蛋白質： 29.3 g
		素牛蒡排 26片 素牛蒡排(備品) 5片 小黃瓜 0.6公斤	素雞(450g) 2隻 大白菜(切半去心) 1.5公斤 薑片(0.3K) 1包 美白菇 0.6公斤 素米血(K) 0.6公斤 香菜(150g/把) 0.5把	有機黑葉白菜(順)(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	*材料單取* 0 二砂台糖(1K/包) 0包 山粉圓 0公斤 冬瓜塊小(0.6K/塊) 0塊		
餐數	26	全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4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25日 星期三	油麵(6K)	炒油麵	滷蛋	炒蚵白菜	肉羹湯		熱量： 729大卡 醣類： 118.8 g 脂肪： 15.4 g 蛋白質： 30.2 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	滷雞蛋 26個 滷雞蛋(備品) 10個	紅蘿蔔(切絲) 0公斤 蚵白菜(切實重) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包	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:7.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.8份					
11月26日 星期四	五穀米飯	香雞薯條	麻婆豆腐	炒高麗菜	冬瓜素丸湯		熱量： 733大卡 醣類： 75.0 g 脂肪： 32.4 g 蛋白質： 39.2 g
		地瓜薯條 3公斤 素麥克雞塊(原味)(K) 1公斤 素麥克雞塊(黑胡椒)(K) 1公斤	針口豆腐(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	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	素香菇貢丸(K) 0.5公斤 *材料單取* 0 冬瓜(切大丁) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		
餐數	26	全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.6份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.8份					
11月27日 星期五	糙米飯	高麗菜卷	蘿蔔燒雞	芹香銀芽	結頭玉米湯		熱量： 736大卡 醣類： 105.4 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 24.8 g
		高麗菜卷(pc) 26個 高麗菜卷(pc-備品) 5個 蒟蒻(0.6K) 1包 香菜(150g/把) 0.5把 薑絲(0.6K/包) 0.5包 香菇絲 0.1公斤	杏鮑菇(A) 1.5公斤 菜頭(切大丁) 1.5公斤 薑片(0.3K) 1包 香菜(150g/把) 0.5把 熟花生 0.3公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1公斤	芹菜 0.3公斤 木耳(切絲) 0公斤 豆芽菜 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	*材料單取* 0 冷凍玉米塊 0公斤 香菜(150g/把) 0把 結頭菜(切中丁) 0公斤		
餐數	26	全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.8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：

2020/11/19 10:16