

# 0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第15週素食菜單

材料用量

7車

| 日期            | 主食    | 主菜   | 副菜  | 副菜   | 湯   | 備註 | 營養分析  |
|---------------|-------|--|---|--|---|----|---|
| 12月7日<br>星期一  | 糙米飯   | <b>三杯杏鮑菇</b>   | <b>泡菜年糕</b>   | <b>炒油菜</b>                                       | <b>蔬菜蛋花湯</b>  |    | 熱量： 741大卡<br>醣類： 105.4 g<br>脂肪： 19.8 g<br>蛋白質： 37.0 g |
|               |       | 杏鮑菇(A) 2 公斤<br>素米血(K) 2 公斤<br>百頁丁(中丁)菜洲 1 公斤<br>薑片(0.3K) 1 包<br>紅椒 0.3 公斤<br>九層塔 0.1 公斤                            | 年糕(條狀小)(約0.5K) 2 包<br>大白菜(切實重) 1.2 公斤<br>韓式辣椒粉(600g) 1 包<br>素黑輪小 0.6 公斤<br>素魚板 0.3 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 | 油菜(切實重) 0 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 0 公斤                     | 美白菇 0.6 公斤<br>*材料葷取*<br>洗選蛋(QR) 0 公斤<br>蚵白菜(切實重) 0 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 0 包 |    |   |
| 餐數<br>26      |       | 全穀雜糧類:7.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份   |   |  |   |    |   |
| 12月8日<br>星期二  | 糙米飯   | <b>梅干豆包</b>  | <b>酸菜麵腸</b>   | <b>炒高麗菜</b>                                      | <b>菜頭丸子湯</b>  |    | 熱量： 741大卡<br>醣類： 86.5 g<br>脂肪： 25.1 g<br>蛋白質： 46.9 g  |
|               |       | 非基改炸豆包菜洲(pe) 26 片<br>非基改炸豆包菜洲備品(pe) 5 片<br>香菜(150g/把) 0.5 把<br>梅乾菜(切) 0.5 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 0.5 包<br>紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 | 杏鮑菇(A) 1.5 公斤<br>麵腸(切片)菜洲 1.5 公斤<br>九層塔(兩) 1 兩<br>酸菜絲(淨重) 0.6 公斤  | 非基改豆皮(K) 0.3 公斤<br>紅蘿蔔(切片) 0 公斤<br>高麗菜(切粗絲) 0 公斤 | 素丸子 0.6 公斤<br>菜頭 1.5 公斤   |    |   |
| 餐數<br>26      |       | 全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.7份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份   |   |  |   |    |   |
| 12月9日<br>星期三  | 米粉(K) | <b>芋頭米粉湯</b>   | <b>芋頭米粉湯</b>  | <b>炒青江菜</b>                                      | <b>紅豆麵包</b>   |    | 熱量： 719大卡<br>醣類： 111.1 g<br>脂肪： 23.3 g<br>蛋白質： 17.0 g |
|               |       | 素肉燥(180g) 2 包<br>高麗菜(切實重) 1 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤<br>芋頭(去皮)-先送 0 公斤<br>素皮絲-先送 0 公斤                                  | 香菇絲(兩) 1 兩<br>素油蔥酥(小-130g) 1 包<br>袖珍菇 0.6 公斤<br>香菜(150g/把) 0.5 把  | 青江菜(切實重) 0 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 0 公斤                    | 紅豆麵包(60g) 26 個<br>紅豆麵包(60g)(備品) 5 個                                     |    |   |
| 餐數<br>26      |       | 全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.1份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.0份   |   |  |   |    |   |
| 12月10日<br>星期四 | 五穀米飯  | <b>宮保皮蛋</b>  | <b>魚香茄子</b>   | <b>炒蚵白菜</b>                                      | <b>結頭玉米湯</b>  |    | 熱量： 787大卡<br>醣類： 123.1 g<br>脂肪： 20.8 g<br>蛋白質： 28.4 g |
|               |       | 皮蛋(粒) 30 粒<br>小黃瓜 1 公斤<br>乾辣椒(兩) 1 兩<br>薑片(0.3K) 1 包<br>香菜(150g/把) 0.5 把<br>油花生(素)(K) 0.3 公斤                       | 茄子 3 公斤<br>豆鼓(黑)小包(70g) 2 包<br>美白菇 0.3 公斤<br>九層塔 0.1 公斤   | 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤<br>蚵白菜(切實重) 0 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 0 包  | 結頭菜 2 公斤<br>冷凍玉米塊 1 公斤<br>紅蘿蔔(去皮) 0.1 公斤                                |    |   |
| 餐數<br>26      |       | 全穀雜糧類:3.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.4份 蔬菜類:3.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:9.3份   |   |  |   |    |   |
| 12月11日<br>星期五 | 糙米飯   | <b>香椿豆腐</b>  | <b>碎脯蛋</b>  | <b>炒有機小松菜</b>                                    | <b>冬瓜素丸湯</b>  |    | 熱量： 795大卡<br>醣類： 82.2 g<br>脂肪： 35.9 g<br>蛋白質： 35.9 g  |
|               |       | 豆腐菜洲(約4.5K)非基因 1 板<br>香椿醬(小)450g 1 罐<br>鴻喜菇 0.6 公斤<br>香菜(150g/把) 0.5 把<br>薑絲(0.6K/包) 0.5 包                         | 洗選蛋(QR) 2 公斤<br>碎脯(細)(醃漬品) 1 公斤<br>香菜(150g/把) 0.5 把   | 有機小松菜(順)(切實重) 0 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 0 公斤               | 素香菇貢丸(K) 0.6 公斤<br>*材料葷取* 0<br>冬瓜(切中丁) 0 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 0 包           |    |   |
| 餐數<br>26      |       | 全穀雜糧類:4.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7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：

2020/12/4 10:11