

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 星期一	糙米飯	三杯杏鮑菇	泡菜年糕	炒油菜	蔬菜蛋花湯		熱量： 741大卡 醣類： 105.4 g 脂肪： 19.8 g 蛋白質： 37.0 g
		杏鮑菇(A) 2 公斤 素米血(K) 2 公斤 百頁丁(中丁)菜洲 1 公斤 薑片(0.3K) 1 包 紅椒 0.3 公斤 九層塔 0.1 公斤	年糕(條狀小)(約0.5K) 2 包 大白菜(切實重) 1.2 公斤 韓式辣椒粉(600g) 1 包 素黑輪小 0.6 公斤 素魚板 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	油菜(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	美白菇 0.6 公斤 *材料葷取* 洗選蛋(QR) 0 公斤 蚵白菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		
餐數 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 星期二	糙米飯	梅干豆包	酸菜麵腸	炒高麗菜	菜頭丸子湯		熱量： 741大卡 醣類： 86.5 g 脂肪： 25.1 g 蛋白質： 46.9 g
		非基改炸豆包菜洲(pe) 26 片 非基改炸豆包菜洲備品(pe) 5 片 香菜(150g/把) 0.5 把 梅乾菜(切) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	杏鮑菇(A) 1.5 公斤 麵腸(切片)菜洲 1.5 公斤 九層塔(兩) 1 兩 酸菜絲(淨重) 0.6 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	素丸子 0.6 公斤 菜頭 1.5 公斤		
餐數 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 星期三	米粉(K)	芋頭米粉湯	芋頭米粉湯	炒青江菜	紅豆麵包		熱量： 719大卡 醣類： 111.1 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 17.0 g
		素肉燥(180g) 2 包 高麗菜(切實重) 1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤 芋頭(去皮)-先送 0 公斤 素皮絲-先送 0 公斤	香菇絲(兩) 1 兩 素油蔥酥(小-130g) 1 包 袖珍菇 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把	青江菜(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	紅豆麵包(60g) 26 個 紅豆麵包(60g)(備品) 5 個		
餐數 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 星期四	五穀米飯	宮保皮蛋	魚香茄子	炒蚵白菜	結頭玉米湯		熱量： 787大卡 醣類： 123.1 g 脂肪： 20.8 g 蛋白質： 28.4 g
		皮蛋(粒) 30 粒 小黃瓜 1 公斤 乾辣椒(兩) 1 兩 薑片(0.3K) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把 油花生(素)(K) 0.3 公斤	茄子 3 公斤 豆鼓(黑)小包(70g) 2 包 美白菇 0.3 公斤 九層塔 0.1 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	結頭菜 2 公斤 冷凍玉米塊 1 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.1 公斤		
餐數 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 星期五	糙米飯	香椿豆腐	碎脯蛋	炒有機小松菜	冬瓜素丸湯		熱量： 795大卡 醣類： 82.2 g 脂肪： 35.9 g 蛋白質： 35.9 g
		豆腐菜洲(約4.5K)非基因 1 板 香椿醬(小)450g 1 罐 鴻喜菇 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	洗選蛋(QR) 2 公斤 碎脯(細)(醃漬品) 1 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把	有機小松菜(順)(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	素香菇貢丸(K) 0.6 公斤 *材料葷取* 0 冬瓜(切中丁) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		
餐數 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