

# 0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第16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14日 星期一	糙米飯	<b>豆干滷蛋</b>	<b>白菜什錦</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>鮮菇湯</b>		熱量： 653大卡 醣類： 71.2 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 38.4 g
		魯雞蛋 26 個	大白菜(切實重) 3 公斤	非基改豆皮(K) 0.3 公斤	木耳(切絲) 0 公斤		
		魯雞蛋(備品) 5 個	美白菇 0.6 公斤	紅蘿蔔(切片) 0 公斤	金針菇 0 公斤		
		非基改黑豆干(大丁) 2 公斤	豆皮卷(K) 0.2 公斤	高麗菜(切粗絲) 0 公斤	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤		
		菜頭(切大丁) 2 公斤	木耳(切絲) 0.1 公斤		美白菇 0 公斤		
		薑片(0.3K) 1 包	紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤		薑絲(0.6K/包) 0 包		
香菜(150g/把) 0.5 把							
餐數	26	全穀雜糧類:3.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.9份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
12月15日 星期二	糙米飯	<b>素香菇肉燥</b>	<b>冬瓜什錦羹</b>	<b>炒油菜</b>	<b>南瓜活力湯</b>		熱量： 690大卡 醣類： 91.8 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 31.9 g
		杏鮑菇(A) 1.5 公斤	冬瓜(切大丁) 2 公斤	油菜(切實重) 0 公斤	南瓜(切大丁) 1.5 公斤		
		非基改小小豆干(菜洲) 1.5 公斤	金針菇 0.6 公斤	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	美白菇 0.6 公斤		
		素肉燥(180g) 1 包	袖珍菇 0.6 公斤		素香菇貢丸(K) 0.3 公斤		
		蔴瓜罐(380g) 1 罐	鵝蛋 0.6 公斤				
		薑片(0.3K) 1 包					
香菜(150g/把) 0.5 把							
餐數	26	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:2.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4份					
12月16日 星期三	糙米飯	<b>咖哩鮮蔬</b>	<b>西芹鮮菇</b>	<b>炒萵苣</b>	<b>玉米蛋花湯</b>		熱量： 528大卡 醣類： 81.2 g 脂肪： 14.8 g 蛋白質： 18.5 g
		素咖哩塊(125g)甘味 2 盒	西芹菜(去頭葉) 1 公斤	大陸妹(萵苣)切實重) 0 公斤	*材料葷取*		
		洋芋(切中丁) 1 公斤	非基改豆干片(菜洲) 1 公斤	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	玉米粒 0 公斤		
		南瓜(切中丁) 0.8 公斤	美白菇 0.6 公斤		洗選蛋 0 公斤		
		蕃薯(切中丁) 0.8 公斤	袖珍菇 0.6 公斤				
		美白菇 0.3 公斤	濕香菇 0.3 公斤				
濕香菇 0.3 公斤	紅蘿蔔(切片) 0.1 公斤						
餐數	26	全穀雜糧類:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.8份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4份					
12月17日 星期四	五穀米飯	<b>三杯百頁</b>	<b>玉米四寶</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>豆薯丸子湯</b>		熱量： 659大卡 醣類： 76.4 g 脂肪： 27.7 g 蛋白質： 27.3 g
		非基改百頁(大丁)菜洲 2 公斤	冷凍玉米筍 1.5 公斤	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	素香菇貢丸(K) 0.6 公斤		
		杏鮑菇(A) 1 公斤	素茶鵝450G(條) 1 條	蚵白菜(切實重) 0 公斤	*材料葷取*		
		薑片(0.3K) 1 包	芋丁冷凍 0.6 公斤	薑絲(0.6K/包) 0 包	豆薯(切中丁) 0 公斤		
		薑絲(0.6K/包) 0.5 包	毛豆仁 0.3 公斤		紅蘿蔔(切中丁) 0 公斤		
		紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤	紅蘿蔔(切中丁) 0.3 公斤		香菜(150g/把) 0 把		
餐數	26	全穀雜糧類:4.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
12月18日 星期五	糙米飯	<b>糖醋排骨</b>	<b>木須毛豆炒蛋</b>	<b>炒有機青松菜</b>	<b>冬瓜素丸湯</b>		熱量： 789大卡 醣類： 91.9 g 脂肪： 32.0 g 蛋白質： 35.4 g
		素豆腸 2 公斤	洗選蛋 3 公斤	有機青松菜(順)切實重) 0 公斤	素香菇貢丸(K) 0.5 公斤		
		鳳梨罐(565g) 2 罐	紅蘿蔔(切絲) 0.5 公斤	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	*材料葷取*		
		彩色椒(混合) 1 公斤	毛豆仁 0.3 公斤		冬瓜(切大丁) 0 公斤		
		薑片(0.3K) 1 包	木耳(切絲) 0.1 公斤		薑絲(0.6K/包) 0 包		
		香菜(150g/把) 0.5 把					
餐數	26	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.2份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.3份 油脂與堅果種子類:1.2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:

2020/12/11 10:14