

# 0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第17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21日	12/21校慶補休						
餐數							
12月22日	糙米飯	<b>洋芋燒素什錦</b> 洋芋(切大丁) 2公斤 素火腿(0.5K/條) 1條 薑片(0.3K) 1包 香菜(150g/把) 0.5把 紅蘿蔔(切中丁) 0.3公斤 熟花生 0.3公斤 乾香菇(小) 0.1公斤	<b>素白帶魚</b> 素白帶魚(pc) 26片 素白帶魚(pc-備品) 5片 小黃瓜 0.6公斤 紅椒 0.3公斤	<b>炒蚵白菜</b> 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 蚵白菜(切實重) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包 *星期三用先送 芋頭(去皮)-先送 2公斤 素火腿(0.5K/條) 1條	<b>結頭玉米湯</b> 結頭菜 2公斤 冷凍玉米塊 1公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.1公斤		熱量： 798大卡 醣類： 108.9g 脂肪： 28.1g 蛋白質： 32.3g
餐數	26	全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.1份					
12月23日	簡餐(鹹粥)	<b>芋頭粥</b> 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)(加工品) 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	<b>芋頭粥</b> 芋頭(去皮)-先送 0公斤 素火腿(0.5K/條) 0條	<b>炒油菜</b> 油菜(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	<b>雙色饅頭</b> 草莓雙色饅頭(40g) 26個 草莓雙色饅頭(40g)備品 5個		熱量： 768大卡 醣類： 113.9g 脂肪： 21.0g 蛋白質： 25.1g
餐數	26	全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
12月24日	五穀米飯	<b>麻油素雞</b> 素雞(450g) 3隻 大白菜(切半去心) 1.5公斤 美白菇 1公斤 素米血(K) 1公斤 薑片(0.3K) 1包 香菜(150g/把) 0.5把	<b>西芹鮮菇</b> 西芹菜(去頭葉) 1公斤 非基改豆干片(菜洲) 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	<b>炒高麗菜</b> 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	<b>冬瓜素丸湯</b> 素香菇貢丸(K) 0.5公斤 *材料葷取* 冬瓜(切大丁) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		熱量： 783大卡 醣類： 100.5g 脂肪： 25.1g 蛋白質： 41.1g
餐數	26	全穀雜糧類:6.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
12月25日	糙米飯	<b>蕃茄豆腐</b> 封口豆腐(1.2K)非基因萊洲 2盒 蕃茄 2公斤 蕃茄醬(700g)可果美 1罐 香菜(150g/把) 0.5把	<b>白菜什錦</b> 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	<b>炒有機菠菜</b> 有機菠菜(順)(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	<b>海芽蛋花湯</b> *材料葷取* 洗選蛋 0公斤 海帶芽(濕) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		熱量： 700大卡 醣類： 109.4g 脂肪： 18.0g 蛋白質： 24.9g
餐數	26	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.3份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3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:

2020/12/18 10:26