

0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第19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
1月4日 星期一	糙米飯	三杯百頁	五彩香腸	炒蚵白菜	南瓜活力湯		熱量： 713大卡 醣類： 86.9 g 脂肪： 28.7 g 蛋白質： 28.5 g
		非基改百頁大丁菜洲 2 公斤 杏鮑菇(A) 1 公斤 薑片(0.3K) 1 包 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤 九層塔 0.1 公斤	西芹菜(去頭葉) 1.2 公斤 素香腸(K) 1 公斤 彩色椒(混合) 0.5 公斤 袖珍菇 0.3 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	南瓜(切大丁) 1.5 公斤 美白菇 0.6 公斤 素香菇貢丸(K) 0.3 公斤		
餐數	26	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
1月5日 星期二	糙米飯	香椿豆腐	酸菜麵腸	炒高麗菜	綠豆地瓜湯		熱量： 727大卡 醣類： 83.0 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 39.6 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	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(整顆)(加工品) 0.6 公斤	高麗菜(切粗絲) 0 公斤 非基改豆皮(K) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切片) 0 公斤	*材料葷取* 二砂台糖(箱)20包 0 箱 綠豆 0 公斤 蕃薯(切小丁) 0 公斤		
餐數	26	全穀雜糧類:3.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.2份					
1月6日 星期三	米粉(2K)	炒米粉	炒米粉	佛跳牆	菜頭排骨湯		熱量： 727大卡 醣類： 126.8 g 脂肪： 16.8 g 蛋白質： 19.8 g
		高麗菜(切實重) 2 公斤 豆芽菜 1 公斤 南瓜(切絲) 1 公斤 素火腿(0.5K/條) 1 條 芹菜 0.5 公斤 木耳(切絲) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤	香菇絲(兩) 1 兩 素油蔥酥(小-130g) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把	大白菜(切半去心) 1.5 公斤 鵝蛋 0.5 公斤 金針菇 0.3 公斤 美白菇 0.3 公斤 袖珍菇 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 芋頭(去皮)-先送 0 公斤	菜頭 1.5 公斤 素排骨酥(溼) 0.6 公斤		
餐數	26	全穀雜糧類:7.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:3.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
1月7日 星期四	五穀米飯	日式炸物	麻油猴頭菇	炒萵苣	冬瓜素羊肉湯		熱量： 720大卡 醣類： 100.7 g 脂肪： 23.9 g 蛋白質： 30.3 g
		地瓜薯條 1.5 公斤 杏鮑菇(A) 1.5 公斤 素食用酥炸粉(1K/包) 1 包 四季豆 0.6 公斤 茄子 0.6 公斤 濕香菇(小朵) 0.6 公斤	素麻油猴頭菇湯包(600g) 2 包 薑片(0.3K) 1 包 杏鮑菇(A) 0.6 公斤 美白菇 0.6 公斤 素皮絲(先泡水) 0.6 公斤 素米血(K) 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把	大陸妹(萵苣)(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	冬瓜 2 公斤 素羊肉(0.6K) 0.5 包		
餐數	26	全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.9份 蔬菜類:2.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.2份					
1月8日 星期五	糙米飯	糖醋豆包	起司南瓜	炒有機青松菜	結頭玉米湯		熱量： 647大卡 醣類： 76.8 g 脂肪： 25.2 g 蛋白質： 31.6 g
		非基改濕豆包菜洲(pe) 26 片 非基改濕豆包菜洲備品(pe) 10 片 薑片(0.3K) 1 包 小黃瓜 0.6 公斤 彩色椒(混合) 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把	南瓜(去籽去皮) 3 公斤 素火腿(0.5K/條) 1 條 起司絲(1K-包) 1 包 冷凍綠花椰菜 0.6 公斤 濕香菇(小朵) 0.6 公斤	有機青松菜(順)(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	結頭菜(去皮) 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:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

營養師:張筱芸

2020/12/31 9:41

午餐秘書:

輔導主任:

校長: