

0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第20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11日 星期一	糙米飯	三杯杏鮑菇	冬瓜什錦羹	炒油菜	菜頭玉米湯		熱量： 685大卡 醣類： 90.1 g 脂肪： 20.4 g 蛋白質： 36.5 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	冬瓜(切大丁) 2公斤 金針菇 0.6公斤 袖珍菇 0.6公斤 鵝蛋 0.6公斤	油菜(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	冷凍玉米塊 1公斤 海帶結(薄) 0.6公斤 <small>*材料量取*</small> 菜頭(切大丁) 0公斤		
餐數	26	全穀雜糧類:7.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.4份 蔬菜類:2.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
1月12日 星期二	糙米飯	豆干滷蛋	玉米四寶	炒蚵白菜	結頭貢丸湯		熱量： 730大卡 醣類： 80.1 g 脂肪： 28.2 g 蛋白質： 40.2 g
		魯雞蛋 26個 魯雞蛋(備品) 5個 <small>非基改黑豆干大丁菜洲(K)</small> 2公斤 菜頭(切大丁) 2公斤 薑片(0.3K) 1包 香菜(150g/把) 0.5把	玉米粒(QR-K) 1.5公斤 素茶鵝(450g)條 1條 芋頭(切小丁) 0.6公斤 毛豆仁 0.3公斤 紅蘿蔔(切中丁) 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 <small>*星期三用先送</small> 素火腿(0.5K/條) 1條	素香菇貢丸(K) 0.6公斤 結頭菜(切中丁) 0公斤		
餐數	26	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.3份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4份					
1月13日 星期三	油麵(6K)	中華炒麵	中華炒麵	紅豆麵包	冬瓜素羊肉湯		熱量： 721大卡 醣類： 119.7 g 脂肪： 18.5 g 蛋白質： 21.1 g
		香菇絲(兩) 1兩 香菜(150g/把) 0.5把 木耳(切絲) 0.3公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3公斤	高麗菜(切實重) 2公斤 <small>素火腿(0.5K/條)-先送</small> 1條 芹菜 0.5公斤	紅豆麵包(60g) 26個 紅豆麵包(60g)(備品) 5個	冬瓜 2公斤 素羊肉(0.6K) 0.5包		
餐數	26	全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.5份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.8份					
1月14日 星期四	五穀米飯	咖哩鮮蔬	白菜什錦	炒青江菜	鮮菇湯		熱量： 708大卡 醣類： 115.5 g 脂肪： 18.6 g 蛋白質： 20.0 g
		素咖哩塊(125g)甘味 2盒 洋芋(切中丁) 1公斤 南瓜(切中丁) 0.8公斤 蕃薯(切中丁) 0.8公斤 美白菇 0.3公斤 濕香菇 0.3公斤 青豆仁 0.1公斤	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	青江菜(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	木耳(切絲) 0公斤 金針菇 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 美白菇 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		
餐數	26	全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.5份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
1月15日 星期五	糙米飯	素香菇肉燥	木須毛豆炒蛋	炒有機菠菜	牛蒡素排骨湯		熱量： 719大卡 醣類： 70.0 g 脂肪： 30.7 g 蛋白質： 41.2 g
		杏鮑菇(A) 1.5公斤 <small>非基改小小豆干丁菜洲</small> 1.5公斤 素肉燥(180g) 1包 蔞瓜罐(380g) 1罐 薑片(0.3K) 1包 香菜(150g/把) 0.5把 乾香菇(小) 0.1公斤	洗選蛋 3公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.5公斤 毛豆仁 0.3公斤 木耳(切絲) 0.1公斤	有機菠菜(順)(切實重) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	素排骨酥(溼) 1公斤 牛蒡(切片) 0公斤 袖珍菇 0公斤 薑片(0.6K/包) 0包		
餐數	26	全穀雜糧類:3.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.1份 蔬菜類:1.1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

2021/1/7 10:30

午餐秘書:

輔導主任:

校長: