

# 0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第21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 18 日 星期 一	糙 米 飯	<b>香鬆豆腐</b>	<b>雙絲如意</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>海芽蛋花湯</b>		熱量： 779大卡 醣類： 85.6 g 脂肪： 34.5 g 蛋白質： 32.2 g
		<small>封口豆腐(1.2K)非基因蔡洲</small> 3 盒 香椿醬(小)450g 1 罐 素香鬆(0.6K) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	黃豆芽 1.2 公斤 素火腿(950g/條) 1 條 西芹菜(去頭葉) 0.6 公斤 濕香菇(小朵) 0.6 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	*材料葷取* 洗選蛋(QR) 0 公斤 海帶芽(濕) 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:2.9份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份					
1 月 19 日 星期 二	糙 米 飯	<b>糖醋豆包</b>	<b>碎脯蛋</b>	<b>炒有機菠菜</b>	<b>冬瓜山粉圓</b>		熱量： 776大卡 醣類： 111.7 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 31.9 g
		<small>非基改濕豆包蔡洲(pe)</small> 26 片 <small>非基改濕豆包蔡洲備品(pe)</small> 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	洗選蛋(QR) 2 公斤 碎脯(細) 1 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把	有機菠菜(順)(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	冬瓜塊小(0.6K) 2 塊 山粉圓 0.3 公斤		
餐數 26		全穀雜糧類:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.2份					
1 月 20 日 星期 三	飯 食	<b>夏威夷炒飯</b>	<b>夏威夷炒飯</b>	<b>羅漢齋</b>	<b>冬瓜豆皮湯</b>		熱量： 767大卡 醣類： 99.4 g 脂肪： 25.2 g 蛋白質： 36.1 g
		洗選蛋 2 公斤 <small>玉米粒罐牛(小-340g)</small> 1 罐 素香鬆(0.6K) 1 包 高麗菜(切粗絲) 1 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 三色豆 0.3 公斤	鳳梨罐(565g) 2 罐 素肉燥(180g) 1 包 毛豆仁 0.3 公斤 素火腿(0.5K/條) 0 條	大白菜(切半去心) 2 公斤 冷凍玉米塊 1.2 公斤 菜頭(去皮) 1.2 公斤 榨菜整顆-顆 1 顆 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤 金針菇 0.2 公斤 芋頭(去皮)-先送 0 公斤	冬瓜(去皮籽實重) 1.5 公斤 豆皮卷(K) 0.3 公斤 薑絲(K) 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:3.2份 蔬菜類:3.0份 水果類:0.3份 油脂與堅果種子類:1.3份					
月 日							
餐數							
月 日							
餐數							

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

營養師:張筱芸

2021/1/15 14:59

午餐秘書:

輔導主任:

校長: