

D23 彰化縣社頭鄉社頭國小 111學年度第2學期第10週菜單設計(素)

菜單組成(單位:g)及材料用量

1

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
4月17日 星期一	糙米飯	糖醋排骨 生豆腸(KG)南彰 2.5 Kg 鳳梨罐頭(565g)素 2 罐 彩椒(素) 1.5 Kg 蕃茄醬(可果美700g) 1 瓶 熟花生(素) 0.8 Kg 香菜(素) 0.2 Kg	木須炒蛋 洗選蛋(KG) 4 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.8 Kg 木耳(切絲)素 0.3 Kg 毛豆仁 0.2 Kg	春炒年糕 韓國年糕條(500g) 3 包 大白菜(切片)素 1.5 Kg 素甜不辣條 0.5 Kg 素魚板(KG) 0.3 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.1 Kg	炒青江菜 青江菜(素) 4 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	紫菜蛋花湯 洗選蛋(KG)QR坤展 0 Kg 乾海芽 0 Kg 薑(切絲0.6K*包) 0 包		醣類: 122.8 g 蛋白質: 51.2 g 脂肪: 33.9 g 熱量: 995大卡
4月18日 星期二	糙米飯	冬瓜滷油豆腐 冬瓜(中丁)素 3 Kg 油豆腐(切丁*)素 1.5 Kg 蔴瓜(380g*罐)(醃) 1 罐 紅蘿蔔(中丁)素 0.3 Kg 海帶結(素) 0.3 Kg 薑(切片)素 0.3 Kg 香菜(素) 0.1 Kg	塔香麵腸 麵腸(切片*榮)素 2.4 Kg 杏鮑菇(頭)素 2 Kg 九層塔(素) 0.1 Kg 薑(切片)素 0.1 Kg	泡菜冬粉 高麗菜(切片)素 2 Kg 冬粉(素) 1 Kg 素食泡菜 1 Kg 生豆包(切絲*榮)素 0.5 Kg 豆芽菜 0.4 Kg 木耳(切絲)素 0.2 Kg 芹菜 0.2 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.2 Kg	炒高麗菜 高麗菜(素) 4 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	鮮菇肉絲湯 鐵火香柳(KG)素豬柳 0.5 Kg 木耳(切絲) 0 Kg 金針菇 0 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0 Kg 薑(切絲) 0 Kg		醣類: 124.3 g 蛋白質: 41.1 g 脂肪: 14.7 g 熱量: 789大卡
4月19日 星期三	糙米飯	素肉羹飯 白蘿蔔(切絲)素 2.5 Kg 素香菇羹 2 Kg 海苔絲(100g)(包) 1 包 素火腿(1K*條) 1 條 木耳(切絲)素 0.6 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.6 Kg 脆筍絲(素) 0.5 Kg	素肉羹飯 芹菜(素) 0.6 Kg 香菜(素) 0.3 Kg 薑(切絲)素 0.3 Kg	大四角油豆腐貢丸 油豆腐(大四角42g)PC 40 PC 油豆腐(大四角42g)簡PC 1 PC 素貢丸(KG) 1 Kg	炒有機小松菜 薑(切絲) 0.2 Kg 有機小松菜(切段) 0 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0 Kg	芝麻包 芝麻包(65g) 40 粒		醣類: 116.8 g 蛋白質: 36.1 g 脂肪: 28.1 g 熱量: 861大卡
4月20日 星期四	五穀飯	素香菇肉燥 杏鮑菇(素) 2 Kg 豆干(切丁*榮洲)素 2 Kg 素肉燥(180g)全味聖 2 包 蔴瓜(380g*罐)(醃) 1 罐 薑(切片)素 0.2 Kg 香菜(素) 0.1 Kg 乾香菇(素) 0.1 Kg	蕃茄豆腐 豆腐(1.2K*榮洲)素 3 盒 蕃茄 2.4 Kg 蕃茄醬(可果美700g) 1 瓶	洋芋三絲 洋芋(切絲) 2 Kg 秀珍菇 0.6 Kg 鴻喜菇 0.6 Kg 毛豆仁CAS 0.3 Kg 紅蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	炒蚵白菜 蚵白菜(素) 4 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	冬瓜山粉圓 二砂糖(白糖1Kg) 0 包 山粉圓 0 Kg 冬瓜塊 0 塊		醣類: 97.0 g 蛋白質: 36.7 g 脂肪: 25.4 g 熱量: 750大卡
4月21日 星期五	糙米飯	地瓜燒肉 地瓜(去皮)素 4 Kg 調味素肉丁(KG*彰南) 1.5 Kg 薑(切片)素 0.1 Kg	玉米四寶 玉米粒(素) 2 Kg 芋頭(小丁*冷凍)素 1 Kg 素茶鵝(450g*包) 1 隻 紅蘿蔔(去皮)素 0.5 Kg 毛豆仁CAS(素) 0.3 Kg	白菜什錦 大白菜(切片)素 4 Kg 豆皮(條)-非基改 4 條 美白菇(素) 0.6 Kg 木耳(切絲)素 0.1 Kg 紅蘿蔔(切絲)素 0.1 Kg	炒大陸妹 大陸妹(素) 4 Kg 薑(切絲) 0.2 Kg	蘿蔔排骨湯 素排骨 0.3 Kg 白蘿蔔(中丁) 0 Kg 香菜 0 Kg		醣類: 142.3 g 蛋白質: 28.1 g 脂肪: 29.2 g 熱量: 937大卡

冠成食品工廠 電話: 04-8326577 傳真: 04-8376760

*本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

午餐秘書:

輔導主任:

校長:

午餐秘書
蕭嘉樺輔導主任
蕭世旺校長
吳明德