

0001 彰化縣社頭鄉社頭國民小學 109學年度第1學期第18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28日 星期一	糙米飯	地瓜燒肉	五彩香腸	炒高麗菜	冰糖雪耳湯		熱量： 696大卡 醣類： 107.4 g 脂肪： 21.8 g 蛋白質： 20.1 g
		蕃薯(去皮實重)-泡水 2.5 公斤 素肉丁(溼) 1 公斤 薑片(0.3K) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	西芹菜(去頭葉) 0.8 公斤 素香腸(K) 0.5 公斤 彩色椒(混合) 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	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	冰糖(小)450g/包 1 包 紅棗 0.3 公斤 白木耳 0.1 公斤		
餐數	26	全穀雜糧類:3.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4份					
12月29日 星期二	糙米飯	蒸蛋	雙色炒豆皮卷	炒有機小松菜	南瓜活力湯		熱量： 782大卡 醣類： 98.4 g 脂肪： 28.0 g 蛋白質： 33.5 g
		洗選蛋 3 公斤 素油蔥酥(小-130g) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 素魚板 0.3 公斤	大白菜(切半去心) 4 公斤 豆皮卷(K) 0.3 公斤 金針 0.1 公斤	有機小松菜(順)(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	南瓜(切大丁) 1.5 公斤 美白菇 0.6 公斤 素排骨酥(溼) 0.3 公斤		
餐數	26	全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
12月30日 星期三	麵食(麵線糊)	麵線糊	麵線糊	炒青江菜	素鍋貼(*2)		熱量： 793大卡 醣類： 135.6 g 脂肪： 18.0 g 蛋白質： 21.1 g
		紅麵線(切) 1 公斤 香菇絲(兩) 1 兩 新鮮竹筍絲(嫩) 0.5 公斤 金針菇 0.3 公斤 素小筍羹 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	洗選蛋 0.5 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 芹菜 0.3 公斤	青江菜(切實重) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	素鍋貼(24P/包) 1 包 素鍋貼(50P/包) 1 包		
餐數	26	全穀雜糧類:7.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.6份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
12月31日 星期四	五穀米飯	素菜捲	冬瓜滷素肉	炒蚵白菜	味噌豆腐湯		熱量： 761大卡 醣類： 109.6 g 脂肪： 24.6 g 蛋白質： 25.8 g
		素炸菜捲 26 條 素炸菜捲(備品) 5 條 金針菇 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 木耳(切絲) 0.2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤	冬瓜(切大丁) 2.5 公斤 素火腿(950g/條) 1 條 薑片(0.3K) 1 包 海帶結 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.1 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	非基改嫩豆腐(300g盒)大漢 3 盒 味噌(140g/包) 2 包 香菜(150g/把) 0.5 把		
餐數	26	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
1月1日 星期五	元旦?						熱量： 0大卡 醣類： 0.0 g 脂肪： 0.0 g 蛋白質： 0.0 g
餐數	26	全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份					

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

營養師:張筱芸

午餐秘書:

輔導主任:

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2020/12/25 9:51

校長: