

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第1週素食菜單

材料用量

9車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析
月							
日							
餐數							
月							
日							
餐數							
9月1日 星期三	白米飯	東坡素肉 筍干(切) 1公斤 素三層肉(K) 1公斤 <small>非基改三角油蔴丁菜洲(加工品)</small> 1公斤	田園三色 洋芋(去皮) 2公斤 三色豆 0.5公斤 芋丁(小)冷凍 0.5公斤	炒綠花椰菜 冷凍綠花椰菜(覆歷) 3公斤 紅蘿蔔(一週用量) 1公斤 素肉燥(180g) 1包 薑片(0.3K) 1包 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 0.5包 豆皮(K) 0.3公斤 豆皮卷(K) 0.3公斤	味噌海芽湯 味噌(140g/包) 2包 封口豆腐(1.2K)非基因萊洲 1盒 海帶芽(乾)兩 1兩		熱量： 748大卡 醣類： 97.4g 脂肪： 25.5g 蛋白質： 35.6g
餐數 32		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份					
9月2日 星期四	小米飯	滷雙味 杏鮑菇(A) 2公斤 麵腸 1.5公斤 九層塔(兩) 1兩	香鬆蒸蛋 蛋(春明) 2.5公斤 素肉鬆(0.3K) 1包 三色豆 0.5公斤	豆芽三色 豆芽菜 2.5公斤 木耳(切絲) 0.3公斤 紅蘿蔔(庫存) 0 庫存	豆薯海結湯 豆薯(去皮實重) 1公斤 冷凍玉米塊 0.6公斤 海帶結 0.3公斤		熱量： 735大卡 醣類： 99.5g 脂肪： 21.4g 蛋白質： 36.2g
餐數 32		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
9月3日 星期五	白米飯	滷豆干 小豆干(2.5cm)萊洲 2公斤 杏鮑菇(A) 2公斤 滷包小磨坊(30g)(小包) 1包 素肉燥(180g) 1包	玉米素火腿 三色豆(CAS-1K/包) 1公斤 玉米粒(QR-K) 1公斤 素火腿(0.5K/條) 1條	炒有機青松菜 有機青松菜(順)(切實重) 3公斤	菜頭素丸子湯 菜頭(去皮實重) 1公斤 素香菇貢丸(K) 0.6公斤		熱量： 770大卡 醣類： 107.9g 脂肪： 24.5g 蛋白質： 30.0g
餐數 32		全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2021/9/3 15:46

營養師:

午餐秘書:

校長: