

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第2週素食菜單

材料用量

5車

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
9月6日 星期一	白米飯	細嫩油腐	竹筍炒鮮菇	炒綠花椰菜	綠豆地瓜湯		醣類： 112.1 g 脂肪： 21.3 g 蛋白質： 33.1 g 熱量： 758大卡
		非基改細嫩油豆腐(大-pc) 32個 非基改細嫩油豆腐(大)備品 10個 素肉燥(180g) 1包	新鮮竹筍絲粗 2公斤 美白菇 0.6公斤 金針菇 0.6公斤 木耳(切絲) 0.3公斤	冷凍綠花椰菜(履歷) 3公斤 *素食1週用 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	二砂白糖(1K/包) 1包 綠豆 1公斤 蕃薯(去皮實重) 1公斤		
9月7日 星期二	蕎麥飯	杏鮑菇燜素雞	養生南瓜	炒油菜	玉米蛋花湯		醣類： 123.7 g 脂肪： 19.2 g 蛋白質： 27.9 g 熱量： 767大卡
		素豆雞 2公斤 杏鮑菇(A) 1.5公斤	南瓜 5公斤 枸杞(兩) 1兩	油菜 3公斤	玉米粒(QR-K) 0.8公斤 蛋(春明) 0.8公斤		
9月8日 星期三	白米飯	香鬆炒飯	香滷蛋	炒蚵白菜	蘿蔔素肉湯		醣類： 100.9 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 26.5 g 熱量： 713大卡
		素肉燥(180g) 1包 素肉鬆(0.3K) 1包 三色豆(CAS-1k/包) 0.6公斤 杏鮑菇(A) 0.6公斤 玉米粒(QR-K) 0.6公斤 濕香菇(小朵) 0.3公斤	滷雞蛋 32個 滷雞蛋(備品) 10個 滷包小磨坊(30g)(小包) 1包	蚵白菜 3公斤	素羊肉(0.6K) 1包 菜頭(去皮實重) 1公斤		
9月9日 星期四	五穀米飯	素牛蒡排	麻婆豆腐	豆芽三色	榨菜雙絲湯		醣類： 95.5 g 脂肪： 20.8 g 蛋白質： 29.7 g 熱量： 679大卡
		素牛蒡排 32片 素牛蒡排(備品) 10片	封口豆腐(1.2K)非基因榮洲 2盒 辣豆瓣醬小(600g) 1罐 濕香菇 0.6公斤 毛豆仁 0.3公斤	豆芽菜 2.5公斤 木耳(切絲) 0.3公斤 紅蘿蔔(庫存) 0庫存	冬粉小捆(40g) 2捆 榨菜絲-不辣 0.6公斤 金針菇 0.3公斤		
9月10日 星期五	白米飯	海結滷蘭花干	紅蘿蔔炒蛋	炒有機小松菜	冬瓜素丸子湯		醣類： 83.0 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 33.0 g 熱量： 695大卡
		蘭花干(素) 2公斤 杏鮑菇(A) 0.6公斤 海帶結 0.6公斤	蛋(春明) 2.5公斤 玉米粒(CAS)(1k/包) 0.6公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.6公斤	有機小松菜 3公斤	冬瓜(去皮籽實重) 1.5公斤 素丸子(特小) 0.6公斤		
9月11日 星期六	白米飯	咖哩雞丁	拌毛豆莢	炒青江菜	油腐玉米湯		醣類： 107.7 g 脂肪： 18.6 g 蛋白質： 28.8 g 熱量： 704大卡
		素咖哩塊(125g)甘味 2盒 洋芋(去皮實重) 1.5公斤 杏鮑菇(A) 1公斤 調理-素雞丁 0.6公斤 三色豆 0.3公斤	毛豆莢冷凍(CAS) 2公斤 八角(兩) 1兩	青江菜 3公斤	冷凍玉米塊 1公斤 非基改油腐丁(榮洲) 0.6公斤 芹菜 0.1公斤		

承富實業有限公司 電話：04-8831965 傳真：04-8832612

製表日期：110/08/28

食譜設計小組：

午餐秘書：

校長：