

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第5週素食菜單

材料用量

5車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析
9月27日 星期一	白米飯	<b>滷四角油腐</b>	<b>炒杏鮑菇</b>	<b>炒油菜</b>	<b>針菇雪花湯</b>		熱量： 697大卡 醣類： 92.1 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 29.4 g
		四角油豆腐(大)榮洲(pc) 32 個 四角油豆腐(大)榮洲備品 10 個 素肉燥(180g) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把	杏鮑菇(A) 3 公斤	油菜 2.5 公斤 紅蘿蔔(一週用量) 2 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 0.5 包 木耳(切絲) 0.3 公斤 豆皮(K) 0.3 公斤 豆皮卷(K) 0.3 公斤	蛋(春明) 0.6 公斤 金針菇 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤		
餐數 32		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:2.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
9月28日 星期二	蕎麥飯	<b>三角薯餅</b>	<b>蘿蔔燒豆輪</b>	<b>炒有機小松菜</b>	<b>綠豆薏仁湯</b>		熱量： 704大卡 醣類： 110.8 g 脂肪： 19.8 g 蛋白質： 24.9 g
		三角薯餅(大-pc) 32 片 三角薯餅(大-pc備品) 10 片	菜頭(去皮實重) 1.5 公斤 小小豆輪(先泡水) 0.6 公斤 小豆干(2.5cm)榮洲 0.6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.3 公斤	有機小松菜 2.5 公斤	二砂台糖(1K/包) 1 包 綠豆 0.8 公斤 小薏仁 0.3 公斤		
餐數 32		全穀雜糧類:4.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.9份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.9份					
9月29日 星期三	紅麵線(1.5K)	<b>素肉羹</b>	<b>麵線糊湯</b>	<b>炒青江菜</b>	<b>芝麻包</b>		熱量： 723大卡 醣類： 109.9 g 脂肪： 26.3 g 蛋白質： 19.1 g
		素肉羹(0.6K) 2 包 香菇絲(兩) 1 兩 香菜(150g/把) 0.5 把	新鮮竹筍絲 0.6 公斤 蛋(春明) 0.6 公斤 金針菇 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.2 公斤	青江菜 2.5 公斤	芝麻包大奇美(65g) 32 個 芝麻包大奇美(65g)備品 10 個		
餐數 32		全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.3份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.8份					
9月30日 星期四	五穀米飯	<b>蜜汁素菜捲</b>	<b>拌三絲</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>絲滑豆腐湯</b>		熱量： 743大卡 醣類： 125.5 g 脂肪： 17.1 g 蛋白質： 23.2 g
		素菜捲(40g) 32 條 素菜捲(40g)備品 10 條 素-烤肉醬250g 1 瓶	海帶絲 0.8 公斤 芹菜 0.6 公斤 非基改白干絲(榮洲) 0.6 公斤 黃豆芽 0.6 公斤	高麗菜 3 公斤 木耳(切絲) 0.3 公斤 豆皮(K) 0.3 公斤	封口豆腐(1.2K)非基因榮洲 1 盒 鴻喜菇 0.3 公斤		
餐數 32		全穀雜糧類:7.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.8份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份					
10月1日 星期五	白米飯	<b>桂竹素肉</b>	<b>玉米炒蛋</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>榨菜肉絲湯</b>		熱量： 730大卡 醣類： 106.5 g 脂肪： 22.6 g 蛋白質： 24.2 g
		素羊肉(0.6K) 3 包 熟桂竹筍 1.2 公斤	蛋(春明) 2.5 公斤 玉米粒(QR-K) 1 公斤	蚵白菜 2.5 公斤	榨菜絲-不辣 0.6 公斤 素肉絲(溼) 0.3 公斤 美白菇 0.3 公斤 金針菇 0.3 公斤		
餐數 32		全穀雜糧類:6.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份					

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2021/9/24 14:58

營養師:

午餐秘書:

校長: