

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第6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
10月4日 星期一	白米飯	香菇滷豆包	紅蘿蔔炒蛋	炒青江菜	護眼營養湯		熱量： 770大卡 醣類： 89.3 g 脂肪： 29.1 g 蛋白質： 39.5 g
		非基改濕豆包(菜洲)(pc) 32片 非基改濕豆包(菜洲備品)(pc) 10片 非基改素肉燥(180g) 1包 濕香菇(小朵) 0.3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	青江菜 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	海帶結 0.6公斤 玉米條(去葉)(K) 0.6公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.3公斤		
餐數	32	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.9份 蔬菜類:2.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
10月5日 星期二	小米飯	素鰻魚	茄汁洋芋	炒蚵白菜	鮮筍九片湯		熱量： 791大卡 醣類： 130.8 g 脂肪： 19.3 g 蛋白質： 25.9 g
		素鰻魚(pc) 32片 素鰻魚(pc-備品) 10片	洋芋(去皮實重) 2.5公斤 蕃茄醬(700g)可果美 1罐 三色豆(CAS-1k/包) 0.6公斤 素火腿丁 0.3公斤	蚵白菜 2.5公斤	新鮮竹筍片 1.2公斤 素貢丸片(加工品) 0.5公斤		
餐數	32	全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
10月6日 星期三	白米飯	泡菜炒飯	蜜汁豆干	炒高麗菜	韓式煲湯		熱量： 754大卡 醣類： 90.9 g 脂肪： 29.1 g 蛋白質： 35.1 g
		素泡菜(1000g/罐) 1罐 玉米粒(QR-K) 0.6公斤 毛豆仁 0.3公斤 碎豆輪 0.3公斤 鴻喜菇 0.3公斤	非基改黑豆干(菜洲)(K) 2公斤 滷包小磨坊(30g)(小包) 1包	高麗菜 3公斤 木耳(切絲) 0.3公斤 豆皮(K)(加工品) 0.3公斤	海帶芽(乾)兩 1兩 鴻喜菇 0.6公斤 黃豆芽 0.6公斤 素皮絲 0.3公斤		
餐數	32	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
10月7日 星期四	紫米飯	鐵板素雞丁	螞蟻上樹	炒油菜	蘿蔔素肉湯		熱量： 705大卡 醣類： 119.6 g 脂肪： 16.1 g 蛋白質： 21.7 g
		杏鮑菇(A) 1.5公斤 素豆雞 1.5公斤 素黑胡椒醬小(300g) 1罐	冬粉小捆(40g) 15捆 高麗菜 1公斤 木耳(切絲) 0.1公斤 芹菜 0.1公斤 非基改豆皮(K) 0.1公斤	油菜 2.5公斤	素羊肉(0.6K) 1包 菜頭(去皮實重) 1公斤		
餐數	32	全穀雜糧類:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					
10月8日 星期五	白米飯	冬瓜滷油腐	玉米素火腿	炒有機黑葉白菜	翡翠羹湯		熱量： 761大卡 醣類： 99.5 g 脂肪： 27.7 g 蛋白質： 29.2 g
		非基改油腐丁(菜洲) 2公斤 冬瓜(去皮籽實重) 1公斤 小豆輪(特小) 0.3公斤	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	有機黑葉白菜 2.5公斤	翡翠羹(0.3K) 1盒 蛋(春明) 0.6公斤 素蟹肉絲 0.3公斤		
餐數	32	全穀雜糧類:6.1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:2.2份					

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2021/10/1 16:44

營養師:

午餐秘書:

校長: