

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第7週素食菜單

材料用量

12車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析	
10月11日 星期一		<b>國慶日放假~</b>						熱量： 0大卡 醣類： 0.0 g 脂肪： 0.0 g 蛋白質： 0.0 g
餐數 32		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						
10月12日 星期二	蕎麥飯	<b>香滷雞蛋</b> 滷雞蛋 32 個 滷雞蛋(備品) 10 個 滷包小磨坊(30g)(小包) 1 包	<b>回鍋干片</b> 非基改豆干片(榮洲) 1.8 公斤 美白菇 0.6 公斤 芹菜 0.6 公斤	<b>炒青江菜</b> 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	<b>綠豆粉圓湯</b> 二砂台糖(1K/包) 1 包 小粉圓 0.6 公斤 綠豆 0.6 公斤		熱量： 808大卡 醣類： 103.8 g 脂肪： 25.8 g 蛋白質： 41.9 g	
餐數 32		全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
10月13日 星期三	板條(5K)	<b>什錦炒板條</b> 素火腿(0.5K/條) 1 條 高麗菜 1 公斤 豆芽菜 0.6 公斤 素肉絲(溼) 0.3 公斤 芹菜 0.1 公斤 香菇絲 0.1 公斤	<b>蜂蜜蛋糕</b> 蜂蜜蛋糕(6) 32 個 蜂蜜蛋糕(6)備品 10 個	<b>炒蚵白菜</b> 蚵白菜 2.5 公斤	<b>玉米蛋花湯</b> 玉米粒(QR-K) 0.8 公斤 蛋(春明) 0.8 公斤		熱量： 718大卡 醣類： 78.4 g 脂肪： 37.1 g 蛋白質： 19.6 g	
餐數 32		全穀雜糧類:7.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.1份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.1份						
10月14日 星期四	紫米飯	<b>細嫩油腐</b> 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	<b>絲瓜豆簽</b> 絲瓜 5 公斤 豆簽(100g/包) 1 包	<b>炒有機空心菜</b> 有機空心菜 2.5 公斤	<b>菜頭肉羹湯</b> 菜頭(去皮實重) 1.2 公斤 玉米條(去葉)(K) 1 公斤		熱量： 685大卡 醣類： 103.2 g 脂肪： 20.1 g 蛋白質： 22.7 g	
餐數 32		全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.0份 蔬菜類:2.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
10月15日 星期五	白米飯	<b>三杯麵腸</b> 杏鮑菇(A) 2 公斤 麵腸 1.5 公斤 九層塔 0.1 公斤	<b>香鬆蒸蛋</b> 蛋(春明) 2.5 公斤 素肉鬆(0.3K) 1 包 三色豆 0.5 公斤	<b>炒油菜</b> 油菜 2.5 公斤	<b>味噌豆腐湯</b> 味噌(140g/包) 2 包 封口豆腐(1.2K)非基因榮洲 1 盒 海帶芽(乾)兩 1 兩		熱量： 748大卡 醣類： 96.8 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 38.2 g	
餐數 32		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2021/10/15 9:59

營養師:

午餐秘書:

校長: