

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第8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18日 星期一	白米飯	滷什錦	日式佃煮	炒油菜	味噌海芽湯		熱量： 710大卡 醣類： 84.1 g 脂肪： 24.4 g 蛋白質： 41.2 g
		小豆干(2.5cm)榮洲 2 公斤 菜頭(去皮實重) 1.5 公斤 油菜 2.5 公斤 味噌(140g/包) 2 包 紅蘿蔔(一週用量) 2 公斤 封口豆腐(1.2K)非基因榮洲 1 盒 濕香菇(小朵) 0.3 公斤 玉米條(去葉)(K) 1 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包 海帶芽(乾)兩 1 兩 熟花生 0.3 公斤 素米血丁 0.6 公斤 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	全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:2.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.7份				
10月19日 星期二	五穀米飯	素雞排	麻婆豆腐	炒有機空心菜	南瓜濃湯		熱量： 767大卡 醣類： 112.7 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 29.2 g
		素雞排(pc) 32 片 素雞排(pc-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 美白菇 0.6 公斤 毛豆仁 0.3 公斤 有機空心菜 2.5 公斤 南瓜(去籽實重) 1 公斤 玉米醬(小-411g) 1 罐 素南瓜濃湯粉(120g包) 1 包 三色豆 0.3 公斤	全穀雜糧類:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份				
10月20日 星期三	白米飯	芋香鹹粥	素可樂餅	炒青江菜	黑糖小饅頭(*1)		熱量： 716大卡 醣類： 108.7 g 脂肪： 20.6 g 蛋白質： 25.9 g
		芋頭(切大丁) 1 公斤 高麗菜 1 公斤 玉米粒(QR-K) 0.6 公斤 素火鍋料(K) 0.3 公斤 素魚板 0.3 公斤 芹菜 0.3 公斤 素玉米可樂餅(pc) 32 片 素玉米可樂餅(pc)備品 10 片 青江菜 2.5 公斤 黑糖饅頭小(桂) 32 個 黑糖饅頭小(桂)備品 10 個	全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份				
10月21日 星期四	小米飯	三杯杏鮑菇	玉米炒蛋	炒高麗菜	冬瓜素丸子湯		熱量： 771大卡 醣類： 107.0 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 34.9 g
		杏鮑菇(A) 2 公斤 素米血丁 1 公斤 九層塔 0.1 公斤 蛋(春明) 2.5 公斤 玉米粒(QR-K) 1 公斤 高麗菜 3 公斤 木耳(切絲) 0.3 公斤 豆皮(K)(加工品) 0.3 公斤 冬瓜(去皮籽實重) 1.5 公斤 素丸子(特小) 0.6 公斤	全穀雜糧類:7.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份				
10月22日 星期五	白米飯	咖哩素丸子	針菇燴冬粉	炒蚵白菜	鮮筍湯		熱量： 722大卡 醣類： 122.1 g 脂肪： 17.8 g 蛋白質： 19.4 g
		素獅子頭(pc) 32 粒 素獅子頭(pc-備品) 10 粒 洋芋(去皮) 1 公斤 素咖哩塊(125g)甘味 1 盒 三色豆 0.3 公斤 冬粉小捆(40g) 15 捆 高麗菜 1 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.3 公斤 金針菇 0.3 公斤 蚵白菜 2.5 公斤 新鮮竹筍片 1 公斤 濕香菇(小朵) 0.3 公斤 美白菇 0.3 公斤	全穀雜糧類:7.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.0份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份				

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2021/10/15 10:11

營養師:

午餐秘書:

校長: