

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第10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
11月1日 星期一	白米飯	滷四角油腐	竹筍炒鮮菇	炒高麗菜	九份芋圓湯		熱量： 780大卡 醣類： 124.4 g 脂肪： 18.4 g 蛋白質： 32.5 g
		四角油豆腐(大)菜洲(pc) 32 個 四角油豆腐(大)菜洲備品 10 個 素肉燥(180g) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把	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	高麗菜 3 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	二砂台糖(1K/包) 1 包 綠豆 1 公斤 芋圓(0.6k/包) 1 包		
餐數 32		全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:3.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3份					
11月2日 星期二	糙米飯	紅燒素肚	菜脯蛋	炒油菜	冬瓜藥膳湯		熱量： 731大卡 醣類： 108.6 g 脂肪： 21.9 g 蛋白質： 23.7 g
		素肚(切大丁)菜洲 2 公斤 杏鮑菇(A) 1.5 公斤	蛋(春明) 2.5 公斤 碎脯(細) 0.5 公斤	油菜 3 公斤	冬瓜(去皮實重) 1 公斤 素羊肉(0.6K) 1 包 藥膳包(十全)(小包60g) 1 包		
餐數 32		全穀雜糧類:6.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份					
11月3日 星期三	白米飯	栗香野菇炊飯	蜜汁豆干	豆芽三色	牛蒡養生湯		熱量： 726大卡 醣類： 102.5 g 脂肪： 21.2 g 蛋白質： 32.7 g
		新鮮竹筍丁 1 公斤 杏鮑菇(A) 1 公斤 栗子冷凍(K) 1 公斤 素肉燥(180g) 1 包 香菇絲(兩) 1 兩 鴻喜菇 0.6 公斤	非基改黑豆干大丁菜洲(K) 2 公斤 滿包小磨坊(30g)(小包) 1 包	豆芽菜 2.5 公斤 木耳(切絲) 0.3 公斤 紅蘿蔔(庫存) 0 庫存	冷凍玉米塊 0.6 公斤 杏鮑菇(A) 0.6 公斤 牛蒡(去皮)泡水 0.6 公斤		
餐數 32		全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:2.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
11月4日 星期四	五穀米飯	三角薯餅	三杯菇菇	炒蚵白菜	味噌豆腐湯		熱量： 722大卡 醣類： 117.2 g 脂肪： 17.2 g 蛋白質： 24.2 g
		三角薯餅(大-pc) 32 片 三角薯餅(大-pc備品) 10 片	杏鮑菇(A) 2 公斤 九層塔(兩) 1 兩 素米血丁 1 公斤	蚵白菜 3 公斤	味噌(140g/包) 2 包 封口豆腐(1.2K)非基因菜洲 1 盒 海帶芽(乾)兩 1 兩		
餐數 32		全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.3份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
11月5日 星期五	白米飯	花生麵筋	養生南瓜	炒有機空心菜	玉米蛋花湯		熱量： 718大卡 醣類： 94.1 g 脂肪： 26.3 g 蛋白質： 30.1 g
		熟花生 0.6 公斤 麵筋泡(K) 0.6 公斤 毛豆仁 0.3 公斤 濕香菇(小朵) 0.3 公斤	南瓜 5 公斤 枸杞(兩) 1 兩	有機空心菜 3 公斤	玉米粒(QR-K) 0.8 公斤 蛋(春明) 0.8 公斤		
餐數 32		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.5份					

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2021/11/1 8:13

營養師:

午餐秘書:

校長: