

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第11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
11月8日 星期一	白米飯	滷豆干	螞蟻上樹	炒青江菜	冬瓜素丸子湯		熱量： 777大卡 醣類： 106.8 g 脂肪： 24.1 g 蛋白質： 35.0 g
		小豆干(2.5cm)榮洲 2 公斤 杏鮑菇(A) 2 公斤 滷包小磨坊(30g)(小包) 1 包 素肉燥(180g) 1 包	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	青江菜 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	冬瓜(去皮籽實重) 1.5 公斤 素丸子(特小) 0.6 公斤		
餐數 32		全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:3.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
11月9日 星期二	燕麥飯	素麻油什錦	紅蘿蔔炒蛋	炒蚵白菜	鮮菇湯		熱量： 764大卡 醣類： 93.5 g 脂肪： 28.0 g 蛋白質： 35.2 g
		素麻油猴頭菇湯包(600G) 3 包 素(香Q糕0.4K) 2 包 高麗菜 2 公斤 玉米條(去葉) 1 公斤 非基改凍豆腐(榮洲) 1 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	蚵白菜 3 公斤	金針菇 0.6 公斤 素皮絲 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤		
餐數 32		全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
11月10日 星期三	白油麵(5K)	蘑菇鐵板麵	蘑菇鐵板麵	銀絲卷	海芽蛋花湯		熱量： 645大卡 醣類： 114.2 g 脂肪： 10.9 g 蛋白質： 24.1 g
		三色豆(1K/包) 1 公斤 杏鮑菇(A) 0.6 公斤 美白菇 0.6 公斤 非基改小小豆干丁榮洲 0.6 公斤	素肉燥(180g) 1 包 素蘑菇醬中(850g) 1 罐	銀絲卷小 32 個 銀絲卷小(備品) 10 個	海帶芽(乾)兩 1 兩 蛋(春明) 0.6 公斤		
餐數 32		全穀雜糧類:7.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.7份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.6份					
11月11日 星期四	地瓜飯	素鱈魚排	田園咖哩	炒高麗菜	絲滑豆腐湯		熱量： 797大卡 醣類： 122.8 g 脂肪： 21.8 g 蛋白質： 29.6 g
		素鱈魚排 32 片 素鱈魚排(備品) 10 片	素咖哩塊(125g)甘味 2 盒 洋芋(去皮) 1.5 公斤 杏鮑菇(A) 0.6 公斤 蕃薯(去皮) 0.6 公斤 調理-素雞丁(加工品) 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:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
11月12日 星期五	白米飯	蜜汁菜捲	玉米素火腿	炒有機鵝白菜	四神排骨湯		熱量： 712大卡 醣類： 110.3 g 脂肪： 20.3 g 蛋白質： 23.4 g
		素菜捲(40g) 32 條 素菜捲(40g)(備品) 10 條 素-烤肉醬250g 1 瓶 三色豆 0.6 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	有機鵝白菜 3 公斤	四神包(小包60g) 1 包 素羊肉(0.6K) 1 包 小薏仁 0.3 公斤		
餐數 32		全穀雜糧類:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.4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

2021/11/9 14:06

營養師:

午餐秘書:

校長: