

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第12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15日 星期一	白米飯	<b>滷什錦</b>	<b>什錦青花菜</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>紅豆湯</b>		熱量： 746大卡 醣類： 104.2 g 脂肪： 20.6 g 蛋白質： 41.2 g
		小豆干(2.5cm)菜洲 2 公斤 鴿蛋 0.6 公斤 濕香菇(小朵) 0.3 公斤 熟花生 0.3 公斤	冷凍綠花椰菜(CAS) 2 公斤 杏鮑菇(A) 1 公斤 素培根(0.6/包) 1 包	蚵白菜 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 紅豆 1 公斤 小薏仁 0.3 公斤		
餐數 32		全穀雜糧類:3.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:3.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
11月16日 星期二	紫米飯	<b>茄汁豆包</b>	<b>春炒年糕</b>	<b>炒油菜</b>	<b>菜頭素丸子湯</b>		熱量： 750大卡 醣類： 110.3 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 32.4 g
		非基改炸豆包菜洲(pe) 32 片 非基改炸豆包菜洲備品(pe) 5 片 蕃茄醬(700g)可果美 1 罐 三色豆(CAS-1k/包) 0.3 公斤	大白菜(切半去心) 1.5 公斤 年糕(條狀小)(約0.5K) 1 包 素泡菜(350g/罐) 1 罐 白精靈菇 0.3 公斤 素黑輪(條狀) 0.3 公斤 金針菇 0.3 公斤	油菜 3 公斤	菜頭(去皮實重) 1 公斤 素香菇貢丸(K) 0.6 公斤		
餐數 32		全穀雜糧類:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
11月17日 星期三	白米飯	<b>咖哩素炒飯</b>	<b>茶葉蛋</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>味噌豆腐湯</b>		熱量： 727大卡 醣類： 101.6 g 脂肪： 17.3 g 蛋白質： 40.4 g
		素咖哩粉(25g) 2 罐 玉米粒(QR-K) 0.6 公斤 百頁丁(小丁) 0.6 公斤 毛豆仁 0.3 公斤 素火腿丁 0.3 公斤 鴻喜菇 0.3 公斤	水煮蛋 32 粒 水煮蛋(備品) 5 粒 滿包小磨坊(30g)(小包) 1 包 紅茶包小 1 包	高麗菜 1 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:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.3份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
11月18日 星期四	小米飯	<b>素蚵仔捲</b>	<b>日式油煮</b>	<b>炒青江菜</b>	<b>韓式煲湯</b>		熱量： 720大卡 醣類： 107.3 g 脂肪： 20.4 g 蛋白質： 30.3 g
		素蚵仔捲(條) 32 條 素蚵仔捲(條)備品 10 條	杏鮑菇(A) 1 公斤 菜頭(去皮實重) 1 公斤 素火鍋料(K) 0.6 公斤 素黑輪(條狀) 0.6 公斤	青江菜 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:6.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3份					
11月19日 星期五	白米飯	<b>紅燒素肚</b>	<b>玉米炒蛋</b>	<b>炒有機小松菜</b>	<b>冬菜冬粉湯</b>		熱量： 706大卡 醣類： 99.0 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 25.5 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 玉米粒(QR-K) 1 公斤	有機小松菜 3 公斤	冬粉小捆(40g) 4 捆 素皮絲 0.3 公斤 冬菜(K) 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:1.8份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2021/11/16 16:30

營養師:

午餐秘書:

校長: