

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第13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	11/22校慶補休						
餐數							
11月23日	糙米飯	滷三角油腐 三角油豆腐(大-pc)菜洲 32 個 三角油豆腐(大-pc備品)菜洲 10 個 素肉燥(180g) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把	紅蘿蔔炒蛋 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	炒蚵白菜 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	冬瓜素丸子湯 冬瓜(去皮籽實重) 1.5 公斤 素丸子(特小) 0.6 公斤		熱量： 799大卡 醣類： 90.7 g 脂肪： 31.6 g 蛋白質： 38.1 g
餐數	32	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.1份 蔬菜類:2.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
11月24日	油麵(5K)	什錦素炒麵 高麗菜 2 公斤 素火腿(0.5K/條) 1 條 素皮絲 0.3 公斤 素肉絲(溼) 0.3 公斤 芹菜 0.1 公斤 香菇絲 0.1 公斤	蜜汁豆干 非基改黑豆干大丁菜洲(K) 2 公斤 滿包小磨坊(30g)(小包) 1 包	杯子蛋糕 杯子蛋糕 32 個 杯子蛋糕(備品) 10 個	牛蒡養生湯 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		熱量： 035大卡 醣類： 148.9 g 脂肪： 28.6 g 蛋白質： 46.2 g
餐數	32	全穀雜糧類:3.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份					
11月25日	五穀米飯	雙拼 紅豆棗-pc 32 個 素食芋丸(pc) 32 個 紅豆棗(備品) 10 個 素食芋丸(pc-備品) 10 個	田園咖哩 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 0.6 公斤	炒萵苣 大陸妹(萵苣) 3 公斤	味噌海芽湯 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		熱量： 771大卡 醣類： 117.4 g 脂肪： 24.3 g 蛋白質： 22.0 g
餐數	32	全穀雜糧類:3.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.8份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3份					
11月26日	白米飯	三杯麵腸 杏鮑菇(A) 2 公斤 麵腸 1.5 公斤 九層塔 0.1 公斤	拌毛豆莢 毛豆莢冷凍(CAS) 2 公斤 八角(兩) 1 兩 黑胡椒粒(小罐)(25g) 1 罐	炒有機黑葉白菜 有機黑葉白菜 3 公斤	翡翠羹湯 翡翠羹(0.3K) 1 盒 蛋(春明) 1 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0.1 公斤		熱量： 706大卡 醣類： 105.5 g 脂肪： 17.0 g 蛋白質： 33.3 g
餐數	32	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2021/11/23 9:07

營養師:

午餐秘書:

校長: