

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第14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29日 星期一	白米飯	素菜捲	三杯菇菇	炒油菜	綠豆燕麥湯		熱量： 766大卡 醣類： 118.0 g 脂肪： 17.1 g 蛋白質： 39.8 g
		素菜捲(40g) 35 條 素菜捲(40g)(備品) 10 條 素黑胡椒醬小(300g) 1 罐 金針菇 0.6 公斤	杏鮑菇(A) 2 公斤 九層塔(兩) 1 兩 素米血丁 1 公斤	油菜 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 小薏仁 0.3 公斤 燕麥 0.3 公斤		
餐數 35		全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:2.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.9份					
11月30日 星期二	紫米飯	素鰻魚	養生南瓜	炒蚵白菜	玉米蛋花湯		熱量： 764大卡 醣類： 127.6 g 脂肪： 17.3 g 蛋白質： 26.4 g
		素鰻魚(pc) 35 片 素鰻魚(pc-備品) 10 片	南瓜 5 公斤 枸杞(兩) 1 兩	蚵白菜 3 公斤	玉米粒(QR-K) 0.8 公斤 蛋(春明) 0.8 公斤		
餐數 35		全穀雜糧類:7.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.4份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
12月1日 星期三	白米飯	栗香野菇炊飯	清蒸小肉圓	炒高麗菜	貢丸豆腐湯		熱量： 754大卡 醣類： 121.5 g 脂肪： 18.7 g 蛋白質： 26.2 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	素肉圓(小) 35 個 素肉圓(小)備品 10 個 素蠔油(小)510g 1 瓶	高麗菜 1 公斤	封口豆腐(1.2K)非基因茶洲 1 盒 素香菇貢丸(K) 0.6 公斤 芹菜 0.1 公斤		
餐數 35		全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.4份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
12月2日 星期四	蕎麥飯	滷什錦	香鬆蒸蛋	炒菠菜	榨菜雙絲湯		熱量： 773大卡 醣類： 89.3 g 脂肪： 29.4 g 蛋白質： 38.9 g
		小豆干(2.5cm)茶洲 2 公斤 鵝蛋 0.6 公斤 濕香菇(小朵) 0.3 公斤 熟花生 0.3 公斤	蛋(春明) 2.5 公斤 素肉鬆(0.3K) 1 包 三色豆 0.5 公斤	菠菜 3 公斤	冬粉小捆(40g) 2 捆 榨菜絲-不辣 0.6 公斤 金針菇 0.3 公斤		
餐數 35		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.9份					
12月3日 星期五	白米飯	紅燒素肚	玉米素火腿	炒有機小松菜	冬瓜藥膳湯		熱量： 672大卡 醣類： 113.8 g 脂肪： 16.5 g 蛋白質： 16.7 g
		素肚(切大丁)-茶洲 2 公斤 杏鮑菇(A) 1.5 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	有機小松菜 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 35		全穀雜糧類:6.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.9份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份					

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2021/11/29 7:50

營養師:

午餐秘書:

校長: