

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第15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
12月6日 星期一	白米飯	素麻油什錦	香鬆蒸蛋	炒萵苣	牛蒡湯		熱量： 765大卡 醣類： 92.3 g 脂肪： 26.3 g 蛋白質： 40.4 g
		素麻油蒜頭菇湯包(600g) 3包 素(香Q糕0.4K) 2包 高麗菜 2公斤 非基改凍豆腐(榮洲) 1公斤	蛋(春明) 2.5公斤 素肉鬆(0.3K) 1包 三色豆 0.5公斤	大陸妹(萵苣) 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 豆皮(K) 0.3公斤 豆皮卷(K) 0.3公斤	牛蒡 1公斤 玉米條(去葉)(K) 1公斤		
餐數 35		全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:2.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份					
12月7日 星期二	燕麥飯	素蚵仔捲	海結滷豆干	炒高麗菜	肉骨茶湯		熱量： 757大卡 醣類： 98.3 g 脂肪： 27.7 g 蛋白質： 31.1 g
		素蚵仔捲(條) 35條 素蚵仔捲(條)備品 10條	小豆干(1/4非基改) 1.2公斤 非基改素肉燥(180g) 1包 海帶結 0.6公斤 熟花生 0.3公斤	高麗菜 3公斤 木耳(切絲) 0.3公斤 豆皮(K) 0.3公斤	素排骨酥(3兩) 2包 冬瓜(去皮籽實重) 1.5公斤 肉骨茶包(素) 1包 鴻喜菇 0.3公斤		
餐數 35		全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.3份					
12月8日 星期三	紅麵線(1.5K)	素肉羹	麵線糊湯	炒油菜	芝麻包		熱量： 744大卡 醣類： 113.6 g 脂肪： 26.9 g 蛋白質： 19.8 g
		素肉羹(0.6K) 2包 香菇絲(兩) 1兩 香菜(150g/把) 0.5把	新鮮竹筍絲 0.6公斤 蛋(春明) 0.6公斤 金針菇 0.6公斤 木耳(切絲) 0.2公斤	油菜 3公斤	芝麻包大奇美(65g) 35個 芝麻包大奇美(65g)備品 10個		
餐數 35		全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.3份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.8份					
12月9日 星期四	小米飯	香菇滷豆包	小黃瓜炒蛋	炒菠菜	韓式煲湯		熱量： 789大卡 醣類： 85.3 g 脂肪： 32.6 g 蛋白質： 42.8 g
		非基改炸豆包榮洲(pe) 35片 非基改炸豆包榮洲備品(pe) 10片 非基改素肉燥(180g) 1包 濕香菇(小朵) 0.3公斤	蛋(春明) 2.5公斤 小黃瓜 1公斤	菠菜 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 35		全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
12月10日 星期五	白米飯	冬瓜滷素肚	玉米素火腿	炒有機鵝白菜	味噌豆腐湯		熱量： 787大卡 醣類： 112.3 g 脂肪： 24.8 g 蛋白質： 30.3 g
		冬瓜(去皮籽實重) 1.5公斤 素肚 1.5公斤 小豆輪(特小) 0.3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	味噌(140g/包) 2包 封口豆腐(1.2K)非基因榮洲 1盒 海帶芽(乾)兩 1兩		
餐數 35		全穀雜糧類:6.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份					

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2021/12/7 9:18

營養師:

午餐秘書:

校長: