

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第16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13日 星期一	白米飯	滷四角油腐	白菜滷	炒高麗菜	翡翠羹湯		熱量： 760大卡 醣類： 98.6 g 脂肪： 25.9 g 蛋白質： 33.4 g
		四角油豆腐(大)榮洲(pc) 32 個 四角油豆腐(大)榮洲備品 10 個 素肉燥(180g) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把	大白菜 2.5 公斤 金針菇 0.6 公斤 素肉羹(K) 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 非基改豆皮(K) 0.1 公斤	高麗菜 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	翡翠羹(0.3K) 1 盒 蛋(春明) 1 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0.1 公斤		
餐數	32	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:2.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
12月14日 星期二	紫米飯	素白帶魚	鐵板豆腐	炒油菜	結頭玉米湯		熱量： 749大卡 醣類： 102.1 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 35.4 g
		素白帶魚(pc) 32 片 素白帶魚(pc-備品) 10 片	素蘑菇醬小(300g) 1 罐 豆腐榮洲(約4.5K)非基因 1 板 三色豆(CAS-1k/包) 0.3 公斤 濕香菇(小朵) 0.3 公斤	油菜 3 公斤	結頭菜(去皮) 1.2 公斤 玉米條(去葉)(K) 0.6 公斤		
餐數	32	全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
12月15日 星期三	白米飯	芋香鹹粥	酸菜炒干片	炒萵苣	刈包		熱量： 791大卡 醣類： 119.9 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 29.6 g
		芋頭(切大丁) 1 公斤 高麗菜 1 公斤 玉米粒(QR-K) 0.6 公斤 素火鍋料(K) 0.6 公斤 素魚板 0.3 公斤 芹菜 0.3 公斤	非基改黑豆干片(K) 2 公斤 綜合粉(0.3K/包) 1 包 酸菜絲(醃漬品) 1 公斤	大陸妹(萵苣) 3 公斤	刈包(小)(43g) 32 個 刈包(小)(43g)(備品) 5 個		
餐數	32	全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.6份					
12月16日 星期四	五穀米飯	素龍鳳腿	玉米炒蛋	炒蚵白菜	榨菜雙絲湯		熱量： 753大卡 醣類： 107.1 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 27.3 g
		素龍鳳腿 32 支 素龍鳳腿(備品) 10 支	蛋(春明) 2.5 公斤 玉米粒(QR-K) 1 公斤	蚵白菜 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	32	全穀雜糧類:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
12月17日 星期五	白米飯	糖醋豆雞	拌三絲	炒有機小松菜	福氣湯圓		熱量： 780大卡 醣類： 137.2 g 脂肪： 15.3 g 蛋白質： 27.7 g
		素豆雞 2 公斤 彩色椒(混合) 1 公斤 蕃茄醬(340g)可果美 1 瓶 杏鮑菇(A) 0.6 公斤	海帶絲 0.6 公斤 芹菜(去葉實重) 0.6 公斤 非基改白干絲 0.6 公斤 黃豆芽 0.6 公斤	有機小松菜 3 公斤	小湯圓(桂)(1斤) 2 盒 二砂台糖(1K/包) 1 包 紅豆 0.6 公斤		
餐數	32	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4份					

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2021/12/13 8:48

營養師:

午餐秘書:

校長: