

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第17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20日 星期一	12/20 供熟食						
餐數 32							
月 日	12/21 校外教學停餐						
餐數 32							
12月22日 星期三	油麵(5K)	紅燒素排骨	素肉骨茶湯	茶香滷豆干	黑糖小饅頭(*1)		熱量： 833大卡 醣類： 131.0 g 脂肪： 15.0 g 蛋白質： 43.5 g
餐數 32		素排骨酥(溼) 1 公斤	肉骨茶包(素) 1 包 菜頭(去皮實重) 1 公斤 杏鮑菇(A) 0.6 公斤 素丸子(特小) 0.6 公斤 美白菇 0.6 公斤	非基改黑豆干大丁(菜洲)(K) 2.5 公斤 滷包小膠坊(30g)(小包) 1 包 紅茶包小 1 包	黑糖饅頭小(桂) 32 個 黑糖饅頭小(桂)備品 5 個		
		全穀雜糧類:2.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份					
12月23日 星期四	燕麥飯	素鱈魚排	紅燒豆薯	炒油菜	玉米蛋花湯		熱量： 791大卡 醣類： 102.0 g 脂肪： 29.2 g 蛋白質： 33.1 g
餐數 32		素鱈魚排 32 片 素鱈魚排(備品) 5 片	豆薯(去皮實重) 1 公斤 非基改油腐丁(菜洲) 1 公斤 小豆輪(特小) 0.6 公斤 海帶結 0.6 公斤	油菜 3 公斤	玉米粒(QR-K) 0.8 公斤 蛋(春明) 0.8 公斤		
		全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
12月24日 星期五	白米飯	花生麵筋	螞蟻上樹	炒有黑葉白菜	冬瓜素丸子湯		熱量： 745大卡 醣類： 96.0 g 脂肪： 29.2 g 蛋白質： 28.1 g
餐數 32		熟花生 0.6 公斤 麵筋泡(K) 0.6 公斤 毛豆仁 0.3 公斤 濕香菇(小朵) 0.3 公斤	冬粉小捆(40g) 15 捆 高麗菜 1 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 芹菜 0.1 公斤 非基改豆皮(K) 0.1 公斤	有機黑葉白菜 3 公斤	冬瓜(去皮籽實重) 1.5 公斤 素丸子(特小) 0.6 公斤		
		全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:4.1份					

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2021/12/23 10:03

營養師:

午餐秘書:

校長: