

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第18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27日 星期一	白米飯	黑胡椒素菜捲	香炒海茸	炒高麗菜	菜頭素丸子湯		熱量： 784大卡 醣類： 112.6 g 脂肪： 24.2 g 蛋白質： 31.4 g
		素菜捲(40g) 32 條 素菜捲(40g)(備品) 10 條 素黑胡椒醬小(300g) 1 罐 香菜(150g/把) 0.5 把 三色豆(CAS-1k/包) 0.3 公斤	海茸 2 公斤 九層塔(兩) 1 兩 金針菇 0.3 公斤	高麗菜 3 公斤 木耳(切絲) 0.3 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 芹菜(一週用) 0.3 公斤 豆皮(K) 0.3 公斤 豆皮卷(K) 0.3 公斤	菜頭(去皮實重) 1 公斤 素香菇貢丸(K) 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把		
餐數	32	全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:3.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
12月28日 星期二	紫米飯	三杯麵腸	紅蘿蔔炒蛋	炒有機小松菜	冬瓜西米露		熱量： 754大卡 醣類： 117.5 g 脂肪： 18.7 g 蛋白質： 29.9 g
		杏鮑菇(A) 2 公斤 麵腸 1.5 公斤 九層塔 0.1 公斤	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	有機小松菜 3 公斤	冬瓜塊小(0.6K/塊) 2 塊 西谷米 0.3 公斤		
餐數	32	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
12月29日 星期三	白米飯	泡菜炒飯	芋丸(*1)	紅豆球(*1)	四神湯		熱量： 770大卡 醣類： 122.1 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 21.3 g
		素泡菜(1000g/罐) 1 罐 玉米粒(QR-K) 0.6 公斤 毛豆仁 0.3 公斤 碎豆輪 0.3 公斤 鴻喜菇 0.3 公斤	素食芋丸(pc) 32 個 素食芋丸(pc-備品) 10 個	紅豆球(pc) 32 個 紅豆球(pc-備品) 10 個	四神包(小包60g) 1 包 素小腸(煮四神湯用) 0.6 公斤 小薏仁 0.3 公斤 雪蓮子 0.1 公斤		
餐數	32	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.3份 蔬菜類:0.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3份					
12月30日 星期四	小米飯	咖哩素丸子	拌毛豆莢	炒油菜	玉米濃湯		熱量： 731大卡 醣類： 108.4 g 脂肪： 20.7 g 蛋白質： 29.6 g
		素獅子頭(pc) 32 粒 素獅子頭(pc-備品) 10 粒 咖哩粉(小罐)(50g) 1 罐 洋芋(去皮) 1 公斤 三色豆 0.3 公斤	毛豆莢冷凍(CAS) 2 公斤 八角(兩) 1 兩 黑胡椒粒(小罐)(25g) 1 罐	油菜 3 公斤	玉米醬(小-411g) 1 罐 素南瓜濃湯粉(120g包) 1 包 玉米粒(QR-K) 0.6 公斤 蛋(春明) 0.6 公斤		
餐數	32	全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
月							
日							
餐數							

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2021/12/24 15:55

營養師:

午餐秘書:

校長: