

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第19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
1月3日 星期一	白米飯	素麻油什錦	香鬆蒸蛋	炒青江菜	結頭玉米湯		熱量： 729大卡 醣類： 87.0 g 脂肪： 24.4 g 蛋白質： 40.9 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(蔡洲) 1公斤	蛋(春明) 2.5公斤 素肉鬆(0.3K) 1包 三色豆 0.5公斤	青江菜 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 芹菜(一週用) 0.3公斤 豆皮(K) 0.3公斤 豆皮卷(K) 0.3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:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:3.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3份					
1月4日 星期二	五穀米飯	海苔素魚	春炒年糕	炒萵苣	紅豆湯		熱量： 761大卡 醣類： 143.4 g 脂肪： 10.4 g 蛋白質： 26.5 g
		海苔素魚 32片 海苔素魚(備品) 10片	大白菜(切半去心) 1.5公斤 年糕(條狀小)(約0.5K) 1包 素泡菜(350g/罐) 1罐 白精靈菇 0.3公斤 素黑輪(條狀) 0.3公斤 金針菇 0.3公斤	大陸妹(萵苣) 3公斤	二砂台糖(1K/包) 1包 紅豆 1公斤 小薏仁 0.3公斤		
餐數	32	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.3份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.6份					
1月5日 星期三	白油麵(5K)	蘑菇鐵板麵	蘑菇鐵板麵	蜂蜜蛋糕	味噌海芽湯		熱量： 775大卡 醣類： 122.7 g 脂肪： 21.1 g 蛋白質： 24.6 g
		三色豆(1K/包) 1公斤 杏鮑菇(A) 0.6公斤 美白菇 0.6公斤 非基改小小豆干丁蔡洲 0.6公斤	素肉燥(180g) 1包 素蘑菇醬中(850g) 1罐	蜂蜜蛋糕(6) 32個 蜂蜜蛋糕(6)備品 10個	味噌(140g/包) 2包 封口豆腐(1.2K)非基因蔡洲 1盒 海帶芽(乾)兩 1兩		
餐數	32	全穀雜糧類:8.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.8份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3份					
1月6日 星期四	小米飯	茄汁豆包	養生南瓜	炒油菜	翡翠羹湯		熱量： 746大卡 醣類： 112.6 g 脂肪： 19.8 g 蛋白質： 32.8 g
		非基改炸豆包蔡洲(pe) 32片 非基改炸豆包蔡洲備品(pe) 5片 蕃茄醬(700g)可果美 1罐 三色豆(CAS-1k/包) 0.3公斤	南瓜 5公斤 枸杞(兩) 1兩	油菜 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:6.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
1月7日 星期五	白米飯	三杯素雞	玉米素火腿	炒有黑葉白菜	肉骨茶湯		熱量： 752大卡 醣類： 114.6 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 25.8 g
		素豆雞 2公斤 杏鮑菇(A) 1.5公斤 九層塔 0.1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	有機黑葉白菜 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	32	全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:2.2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

2021/12/30 16:51

營養師:

午餐秘書:

校長: