

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第20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10日 星期一	白米飯	滷什錦	什錦花椰菜	炒萵苣	菜頭素丸子湯		熱量： 773大卡 醣類： 92.0 g 脂肪： 28.7 g 蛋白質： 40.0 g
		小豆干(2.5cm)菜洲 2 公斤 鵝蛋 0.6 公斤 濕香菇(小朵) 0.3 公斤 熟花生 0.3 公斤	白花椰菜加工實重 2 公斤 杏鮑菇(A) 1 公斤 素培根(0.6/包) 1 包	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 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:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.0份 蔬菜類:3.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.0份					
1月11日 星期二	紫米飯	素蚵仔捲	蕃茄炒蛋	炒油菜	綠豆甜湯		熱量： 756大卡 醣類： 116.4 g 脂肪： 19.2 g 蛋白質： 31.6 g
		素蚵仔捲(條) 32 條 素蚵仔捲(條)備品 10 條	蛋(春明) 2.5 公斤 蕃茄(QR) 1 公斤 蕃茄醬(340g)可果美 1 瓶	油菜 3 公斤	二砂台糖(1K/包) 1 包 地瓜圓(0.6k/包) 1 包 綠豆 1 公斤		
餐數 32		全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3份					
1月12日 星期三	白米飯	粟香野菇炊飯	日式關東煮	炒高麗菜(燜飯用)	藥膳湯		熱量： 736大卡 醣類： 113.1 g 脂肪： 19.9 g 蛋白質： 26.4 g
		杏鮑菇(A) 1 公斤 栗子冷凍(K) 1 公斤 素肉燥(180g) 1 包 香菇絲(兩) 1 兩 鴻喜菇 0.6 公斤	凍豆腐大丁(菜洲) 1 公斤 玉米條(去葉) 1 公斤 菜頭(去皮實重) 1 公斤 素米血丁 0.6 公斤	高麗菜 1.5 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤	冬瓜(去皮實重) 1 公斤 素羊肉(0.6K) 1 包 藥膳包(十全)(小包60g) 1 包		
餐數 32		全穀雜糧類:7.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份					
1月13日 星期四	燕麥飯	素龍鳳腿	田園咖哩	炒蚵白菜	玉米蛋花湯		熱量： 780大卡 醣類： 118.3 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 25.5 g
		素龍鳳腿 32 支 素龍鳳腿(備品) 10 支	素咖哩塊(125g)甘味 2 盒 洋芋(去皮) 1.5 公斤 杏鮑菇(A) 0.6 公斤 蕃薯(去皮) 0.6 公斤 調理-素雞丁 0.6 公斤	蚵白菜 3 公斤	玉米粒(QR-K) 0.8 公斤 蛋(春明) 0.8 公斤		
餐數 32		全穀雜糧類:6.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
1月14日 星期五	白米飯	花生麵筋	養生南瓜	炒有機小松菜	味噌豆腐湯		熱量： 785大卡 醣類： 103.6 g 脂肪： 28.9 g 蛋白質： 32.1 g
		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	南瓜 5 公斤 枸杞(兩) 1 兩	有機小松菜 3 公斤	味噌(140g/包) 2 包 封口豆腐(1.2K)非基因菜洲 1 盒 海帶芽(乾)兩 1 兩		
餐數 32		全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.4份 蔬菜類:1.0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

2022/1/10 7:49

營養師:

午餐秘書:

校長: