

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 110學年度第1學期第21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17日 星期一	白米飯	滷四角油腐	芹香什錦	炒高麗菜	海芽蛋花湯		熱量： 748大卡 醣類： 103.9 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 29.5 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	杏鮑菇(A) 1 公斤 素腰花(0.6K) 1 包 西芹菜(去頭葉) 1 公斤 彩色椒(混合) 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	海帶芽(乾)兩 1 兩 蛋(春明) 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:3.0份 蔬菜類:2.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
1月18日 星期二	五穀米飯	黑胡椒素菜捲	玉米炒蛋	炒有機鵝白菜	榨菜雙絲湯		熱量： 695大卡 醣類： 91.8 g 脂肪： 24.1 g 蛋白質： 28.1 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	蛋(春明) 2.5 公斤 玉米粒(QR-K) 1 公斤	有機鵝白菜 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:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
1月19日 星期三	紅麵線(1.5K)	素肉羹	麵線糊湯	炒萵苣	清蒸小肉圓		熱量： 696大卡 醣類： 104.7 g 脂肪： 23.2 g 蛋白質： 17.4 g
		素肉羹(0.6K) 2 包 香菇絲(兩) 1 兩 香菜(150g/把) 0.5 把	脆筍絲 0.6 公斤 蛋(春明) 0.6 公斤 金針菇 0.6 公斤 木耳(切絲) 0.2 公斤	大陸妹(萵苣) 3 公斤	素水晶肉圓 32 個 素水晶肉圓(備品) 10 個 素蠔油(小)510g 1 瓶		
餐數	32	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.3份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.8份					
1月20日 星期四	紫米飯	紅燒素肚	四寶干丁	炒油菜	冬瓜藥膳湯		熱量： 627大卡 醣類： 97.7 g 脂肪： 16.3 g 蛋白質： 22.5 g
		素肚(切大丁)-榮洲 2 公斤 杏鮑菇(A) 1.5 公斤	非基改小小豆干丁榮洲 1.5 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0.5 公斤 小黃瓜 0.5 公斤	油菜 3 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:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
1月21日 星期五	寒假開始囉??						熱量： 88大卡 醣類： 0.0 g 脂肪： 10.0 g 蛋白質： 0.0 g
餐數	32	全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					

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

2022/1/13 15:26

營養師:

午餐秘書:

校長: