

# 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第一學期第2週菜單內容明細表-素

材料用量

日期	主食	主菜		副菜	青菜	湯	水果	營養分析			
		冬瓜甕	三杯鮮蔬					胡蘿蔔炒蛋	炒大陸妹	鮮菇湯	醣類(g)
9月5日 星期一	白米飯	冬瓜(中丁)素 1.2Kg	茄子(素) 0.6Kg	雞蛋(kg)素 0.7Kg	大陸妹(切段)素 1Kg	豆皮(KG)素 0.2Kg		醣類(g)	97.5	豆魚肉蛋類	2.8
		小小豆輪(素) 0.2Kg	杏鮑菇(頭*kg)素 0.5Kg	胡蘿蔔(切絲)素 0.4Kg	薑絲(素) 0.3Kg	金針菇(素) 0.2Kg		脂肪(g)	20.9	蔬菜類	1.5
餐數 22		生香菇(素) 0.2Kg	彩椒(素) 0.5Kg			薑絲(素) 0.1Kg		蛋白質(g)	33.1	油脂類	2.5
		胡蘿蔔(中丁)素 0.2Kg	生香菇(素) 0.2Kg			鴻喜菇(素) 0.1Kg		熱量(大卡)	710.5	水果類	0
		木耳(素) 0.1Kg	九層塔(素) 0.1Kg							奶類	0
9月6日 星期二	小米飯	麻油雞丁	滷蛋	鮮蚵豆腐	炒空心菜	海芽湯		醣類(g)	97.5	豆魚肉蛋類	2.8
		凍豆腐(大丁*榮)素 1Kg	滷蛋(粒) 22個	草菇罐頭(425g*罐) 1罐	空心菜(切段)素 1Kg	乾海芽(兩)素 1兩		脂肪(g)	20.9	蔬菜類	1.5
餐數 22		麻油猴頭菇包(0.6k*包) 1包	滷蛋(粒*備品) 3粒	傳統豆腐(2k*盒) 1盒		薑絲 0.1Kg		蛋白質(g)	33.1	油脂類	2.5
		新鮮玉米(切段)素 0.6Kg						熱量(大卡)	710.5	水果類	0
										奶類	0
9月7日 星期三	白米飯	鮮蔬蛋炒飯	柴香滷味	塔香茄子	炒青江菜	酸辣湯		醣類(g)	90	豆魚肉蛋類	2.7
		素火腿(500g*條) 1條	白蘿蔔(中丁)素 1Kg	茄子(素) 1.5Kg	青江菜(切段)素 1Kg	中華豆腐(300g) 2盒		脂肪(g)	20.6	蔬菜類	1.5
餐數 22		高麗菜(粗絲) 0.6Kg	滷包 1個	九層塔(兩) 1兩		木耳絲(素) 0.2Kg		蛋白質(g)	31.4	油脂類	2.5
		三色豆(CAS)素 0.3Kg	大溪黑豆干(切9丁*榮)素 0.4Kg			金針菇(素) 0.2Kg		熱量(大卡)	671	水果類	0
		雞蛋(kg)素 0.3Kg	海帶結(素) 0.3Kg			胡蘿蔔(切絲)素 0.2Kg				奶類	0
		鴻喜菇(素) 0.2Kg	胡蘿蔔(中丁) 0.2Kg			脆筍絲(醃)素 0.2Kg					
						酸菜絲(醃) 0.2Kg					
						雞蛋(kg)素 0.2Kg					
9月8日 星期四	五穀飯	菜捲	泡菜炒年糕	黃瓜什錦	炒有機高麗菜	玉米濃湯		醣類(g)	92.5	豆魚肉蛋類	3.2
		素菜捲(個) 22個	胡蘿蔔絲(兩) 1兩	胡瓜(切片)素 1Kg	有機高麗菜(片)素 1.2Kg	康寶(素)金黃玉米濃湯包 2包		脂肪(g)	23.6	蔬菜類	2
餐數 22		素菜捲(個*備品) 3個	素韓式泡菜(369g) 1罐	金針菇(素) 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲)素 0.1Kg	玉米粒(Q)素 0.3Kg		蛋白質(g)	35.4	油脂類	2.8
			韓國年糕條(500g*包)素 1包	胡蘿蔔(切片)素 0.2Kg		馬鈴薯(小丁)素 0.3Kg		熱量(大卡)	724	水果類	0
			大白菜(切片) 0.3Kg	木耳絲(素) 0.1Kg		胡蘿蔔(小丁)素 0.2Kg				奶類	0
			黃豆芽 0.3Kg			雞蛋(kg)素 0.2Kg					
			生香菇(素) 0.1Kg								
9月9日 星期五											

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：

※本菜單豬肉採用國產新鮮豬肉