

# 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第一學期第5週菜單內容明細表-素

材料用量

日期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析		
								醣類(g)	主食類	
9月26日 星期一	白米飯	三杯豆腸	嫩炒海帶根	胡蘿蔔炒蛋	炒油菜	冬瓜湯		醣類(g)	主食類	6
		生豆腸(切片*素) 0.6Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.3Kg 九層塔(素) 0.1Kg 薑片(素) 0.1Kg	海帶根(素) 0.8Kg 薑絲(素) 0.1Kg	雞蛋(kg) 素 0.8Kg 胡蘿蔔(切絲) 素 0.5Kg	油菜(切段) 素 1Kg 薑絲(素) 0.5Kg	冬瓜(中丁) 素 0.6Kg 白精靈菇(素) 0.2Kg 薑絲(素) 0.1Kg		脂肪(g) 97.5 蛋白質(g) 20.9 熱量(大卡) 33.1	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	15						710.5			
9月27日 星期二	胚芽飯	香滷龍鳳腿	小瓜炆鮮菇	鮮蚶豆腐	炒高麗菜	南瓜養生湯		醣類(g)	主食類	6
		素龍鳳腿(支*彰南) 15支 素龍鳳腿(支*彰南) 備 5支 滷包(素) 1個	小黃瓜(切片) 素 0.5Kg 杏鮑菇(頭*kg) 素 0.2Kg 木耳絲(素) 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 素 0.1Kg	草菇罐頭(425g*罐) 1罐 傳統豆腐(2k*盒) 素 1盒	高麗菜(切片) 素 1Kg 胡蘿蔔(切絲) 素 0.1Kg	南瓜(中丁) 素 0.5Kg 金針菇(素) 0.1Kg 薑片(素) 0.1Kg		脂肪(g) 109.5 蛋白質(g) 24.9 熱量(大卡) 41.1	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 1	
餐數	15						826.5			
9月28日 星期三	炒烏龍	日式炒烏龍	培根綠花椰	條紋饅頭	炒大陸妹	味噌豆腐湯		醣類(g)	主食類	5.5
		小烏龍麵(素) 2.5Kg 素肉燥(600g*包) 1包 大白菜(剖半) 素 0.6Kg 生香菇(切) 素 0.2Kg 素魚板絲(KG) 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 素 0.1Kg	冷凍青花菜(CAS) 素 1Kg 素培根片 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 素 0.1Kg	條紋饅頭(南山) 素 15個 條紋饅頭(南山) 素備 5個	大陸妹(切段) 素 1Kg	中華豆腐(300g) 2盒 味噌(140g*包) 素 1包 乾海芽(兩) 素 1兩		脂肪(g) 90 蛋白質(g) 20.6 熱量(大卡) 31.4	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	15						671			
9月29日 星期四	五穀飯	香酥地瓜條	野菜燒丸子	黃瓜彩繪	炒有機小松菜	愛玉花粉籽		醣類(g)	主食類	5.5
		地瓜薯條(Q) 2Kg	素獅子頭(約25g*個) 15粒 素獅子頭(約25g*個) 素 5粒 大白菜(切片) 素 0.6Kg 胡蘿蔔(切片) 素 0.2Kg 木耳絲(素) 0.1Kg	胡瓜(切片) 素 1Kg 胡蘿蔔(切片) 素 0.2Kg 木耳絲(素) 0.1Kg 金針菇(素) 0.1Kg	有機小松菜(切段) 素 1Kg	現榨檸檬汁 1瓶 愛玉(5K*包) 祭 1包 山粉圓 0Kg		脂肪(g) 92.5 蛋白質(g) 23.6 熱量(大卡) 35.4	豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0	
餐數	15						724			
9月30日 星期五	白米飯	咖哩百頁	黑米糕捲	絲瓜燴金針	蒜香青花菜	蘿蔔湯		醣類(g)	主食類	5
		素咖哩塊(125g*盒) 南 1盒 百頁豆腐(24丁) 0.6Kg 馬鈴薯(中丁) 素 0.5Kg 胡蘿蔔(中丁) 素 0.2Kg	黑米糕捲(個) 素 15個 黑米糕捲(個) 素備 5個	枸杞(兩) 素 1兩 絲瓜(切片) 素 1Kg 金針菇(素) 0.3Kg	冷凍青花菜(CAS) 素 1Kg 胡蘿蔔(切絲) 素 0.2Kg	白蘿蔔(中丁) 素 0.5Kg 非基改豆皮角(素) 0.2Kg		脂肪(g) 85 蛋白質(g) 21.5 熱量(大卡) 33	豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	15						665.5			

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336  
※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

製表日期: