

彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第一學期第6週菜單內容明細表-素食

材料用量

日期	主食	主菜		副菜	青菜	湯	水果	營養分析			
								醣類(g)	主食類		
10月3日 星期一	白米飯	咖哩菇菇	芝麻球	日式關東煮	炒油菜	玉米濃湯		92.5	2.8	5.5	
		素咖哩塊(220g*穀盛) 1盒 馬鈴薯(中丁)素 0.6Kg 毛豆仁(CAS)素 0.3Kg 杏鮑菇(素) 0.3Kg 胡蘿蔔(中丁)素 0.2Kg	芋頭餅(小) 27個	素米血(450g*龍味奇) 1包 白蘿蔔(中丁)素 0.8Kg 小四角油豆腐丁(Kg*榮)素 0.3Kg 新鮮玉米(切段)素 0.3Kg 生香菇(切)素 0.2Kg	油菜(切段)素 1Kg 薑絲(素) 0.3Kg	康寶(素)金黃玉米濃湯包 2包 馬鈴薯(小丁)素 0.4Kg 雞蛋(kg)素 0.3Kg 玉米粒(Q)素 0.2Kg 胡蘿蔔(小丁)素 0.1Kg		20.9	2.5	0	0
餐數	559							32.6	0	0	688.5
10月4日 星期二	五穀飯	酥炸菜捲	香菇蒸蛋	蟹黃燒賣	炒蚵仔白菜	胡瓜湯		97.5	2.8	6	
		素菜捲(個) 22個 素菜捲(個*備用) 5個	雞蛋(kg)素 1.2Kg 生香菇(切)素 0.2Kg 素魚板絲(KG) 0.2Kg	素燒賣(個) 27個	蚵仔白菜(切段)素 1Kg	胡瓜(大丁)素 1Kg 金針菇(素) 0.2Kg 薑絲 0Kg		20.9	2.5	0	
餐數	559							33.1	0	0	710.5
10月5日 星期三	白米飯	什錦肉羹	滷海帶片	黑椒毛豆莢	炒大陸妹	肉羹湯		105	2.7	5.5	
		素肉羹 0.6Kg 雞蛋(kg)素 0.5Kg 脆筍絲(醃)素 0.3Kg 胡蘿蔔(切絲)素 0.2Kg 木耳絲(素) 0.1Kg	海帶片(素) 22片 海帶片(備) 5片 滷包(素) 1個	毛豆莢(CAS)素 1Kg 粗粒黑胡椒(KG) 0Kg	大陸妹(切段)素 1Kg	大白菜(切片)素 1Kg 生香菇(切)素 0.2Kg 芹菜(珠)素 0.1Kg		20.6	2.5	1	0
餐數	559							31.4	0	0	731
10月6日 星期四	燕麥飯	魚排	蒲瓜鮮魷	蒙古烤肉	有機白莧菜	竹筍湯		92.5	3.2	5.5	
		素魚排 22片 素魚排(備) 5片	蒲瓜(切片)素 1Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.5Kg 鵪鶉蛋(鵪蛋) 0.3Kg 胡蘿蔔(切片)素 0.1Kg	高麗菜(剖半)素 1Kg 炸豆包絲*彰南 0.5Kg 木耳絲(素) 0.1Kg 金針菇(素) 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲)素 0.1Kg	有機白莧菜(切段)素 1Kg	鮮筍(切絲)素 0.8Kg 素丸子(KG) 0.1Kg		23.6	2.8	0	0
餐數	559							35.4	0	0	724
10月7日 星期五	白米飯	香滷雞翅	塔香海茸	五福臨門	炒高麗菜	冬瓜湯		100	2.5	6	
		素雞翅(支*彰南) 27支	海茸(切小段)素 1.2Kg 九層塔(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲)素 0.1Kg 薑絲 0Kg	玉米粒(Q)素 1Kg 馬鈴薯(小丁)素 0.2Kg 新鮮芋頭(小丁)素 0.2Kg 毛豆仁(CAS)素 0.1Kg 胡蘿蔔(小丁)素 0.1Kg	高麗菜(切片)素 1Kg 胡蘿蔔(切絲)素 0.1Kg	冬瓜(中丁)素 1Kg 素排骨酥(乾) 0.2Kg 薑絲 0Kg		19.5	2.4	0	0
餐數	559							31.5	0	0	701.5

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生鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：