

彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第一學期第8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	
10月17日 星期一	白米飯	香滷油腐	什錦白菜	香滷海帶片	炒大陸妹	冬瓜湯		醣類(g)	主食類	5.5
		滷包(素) 1個 小四角油豆腐丁(Kg*素) 0.6Kg 筍乾(濕)素 0.5Kg 小小豆輪-泡水(加)素 0.3Kg 薑片(素) 0.1Kg	大白菜(切片)素 1Kg 栗子(素) 0.3Kg 胡蘿蔔(切絲)素 0.2Kg 木耳絲(素) 0.1Kg 金針菇(素) 0.1Kg	海帶片(素) 28片 滷包(素) 1個	大陸妹(切段) 1.5Kg 薑絲(素) 0.3Kg	冬瓜(中丁)素 1Kg 薑絲(素) 0.6Kg 白精靈菇(素) 0.2Kg		94	豆魚肉蛋類	2.5
餐數	22							脂肪(g)	蔬菜類	2.3
								19.5	油脂類	2.4
								蛋白質(g)	水果類	0
								30.8	奶類	0
								熱量(大卡)		674.7
10月18日 星期二	燕麥飯	塔香杏鮑菇	螞蟻上樹	草菇豆腐	芹香銀芽	海芽味噌湯		醣類(g)	主食類	5.3
		杏鮑菇(頭切塊)素 1.2Kg 茄子(素) 0.6Kg 九層塔(素) 0.1Kg	高麗菜(切片)素 0.6Kg 冬粉(Kg*小捆)素 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲)素 0.2Kg 木耳絲(素) 0.1Kg	傳統豆腐(2k*盒)素 1盒 生香菇(素) 0.1Kg 秀珍菇(素) 0.1Kg 鴻喜菇(素) 0.1Kg	豆芽菜(素) 1.2Kg 芹菜(素) 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲)素 0.2Kg	味噌(140g*包) 1包 乾海芽(兩)素 1兩 黃豆芽 0.3Kg 金針菇(素) 0.2Kg		90.5	豆魚肉蛋類	2.7
餐數	22							脂肪(g)	蔬菜類	2.2
								21.6	油脂類	2.7
								蛋白質(g)	水果類	0
								31.7	奶類	0
								熱量(大卡)		683.2
10月19日 星期三	虎咬豬刈包	荷包蛋	刈包	什錦白菜	彩繪青花菜	麵線糊		醣類(g)	主食類	5
		雞蛋(粒) 28粒	鮮奶刈包(南山) 21個 鮮奶刈包(南山)備 5個 花生糖粉(杯) 1杯	大白菜(切片)素 1.5Kg 木耳絲(素) 0.2Kg	冷凍青花菜(CAS)素 1.5Kg 胡蘿蔔(切片)素 0.3Kg 木耳絲(素) 0.2Kg	紅麵線(切)素 0.6Kg 大白菜(切片)素 0.5Kg 胡蘿蔔(切絲)素 0.2Kg 脆筍絲(醃)素 0.2Kg 木耳絲(素) 0.1Kg		85	豆魚肉蛋類	2.7
餐數	22							脂肪(g)	蔬菜類	2
								21.6	油脂類	2.7
								蛋白質(g)	水果類	0
								30.9	奶類	0
								熱量(大卡)		658
10月20日 星期四	紫米飯	香酥魚排	塔香豆瓣海茸	絲瓜燴金針	炒高麗菜	蘿蔔豆皮湯		醣類(g)	主食類	6
		素魚排 21片 素魚排(備) 5片	九層塔(兩) 1兩 海茸(切小段)素 1Kg 薑絲(素) 0.1Kg	枸杞(兩)素 1兩 絲瓜(切片)素 1Kg 金針菇(素) 0.3Kg	高麗菜(切片) 1Kg 胡蘿蔔(切絲)素 0.2Kg	白蘿蔔(中丁)素 1Kg 豆皮(KG)素 0.1Kg 薑絲(素) 0.1Kg		97.5	豆魚肉蛋類	2.3
餐數	22							脂肪(g)	蔬菜類	1.5
								19.4	油脂類	2.5
								蛋白質(g)	水果類	0
								29.6	奶類	0
								熱量(大卡)		683
10月21日 星期五	白米飯	魯龍鳳腿	醬燒冬瓜滷	玉米炒蛋	有機空心菜	鮮筍湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素龍鳳腿(支*彰南) 28支	冬瓜(中丁)素 1Kg 生香菇(切)素 0.2Kg 小小豆輪-泡水(加)素 0.1Kg 薑片(素) 0.1Kg	雞蛋(kg)素 1Kg 玉米粒(Q)素 0.5Kg 三色豆(CAS)素 0.3Kg	有機空心菜(切段*義庄)素 1Kg	鮮筍(切絲)素 0.8Kg 豆皮(KG)素 0.2Kg 薑片(素) 0.1Kg		91.5	豆魚肉蛋類	2.8
餐數	22							脂肪(g)	蔬菜類	1.8
								21.9	油脂類	2.7
								蛋白質(g)	水果類	0
								32.4	奶類	0
								熱量(大卡)		692.7

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鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：