

彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第一學期第9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			
		主菜	主菜	副菜	副菜	青菜	青菜	湯	湯		糖類(g)	主食類		
10月24日 星期一	白米飯	冬瓜甕		三杯鮮蔬		冰心地瓜		炒油菜		鮮菇湯		糖類(g) 97.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5	主食類 豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	6
		冬瓜(中丁)素 1.2Kg	茄子(素) 0.6Kg	冰心地瓜(條*Q) 25條	油菜(切段)素 1.5Kg	豆皮(KG)素 0.2Kg								
餐數 22		小小豆輪(素) 0.2Kg	杏鮑菇(頭*kg)素 0.5Kg		薑絲(素) 0.5Kg	金針菇(素) 0.2Kg								
		生香菇(素) 0.2Kg	彩椒(素) 0.5Kg			薑絲(素) 0.1Kg	鴻喜菇(素) 0.1Kg							
		胡蘿蔔(中丁)素 0.2Kg	生香菇(素) 0.2Kg											
		木耳(素) 0.1Kg	九層塔(素) 0.1Kg											
10月25日 星期二	小米飯	麻油雞丁		魯棒棒腿		鮮蚶豆腐		炒大陸妹		海芽湯		糖類(g) 97.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5	主食類 豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	6
		凍豆腐(大丁*筴)素 1Kg	素龍鳳腿(支*彰南) 25支	草菇罐頭(425g*罐) 1罐	大陸妹(切段)素 1.5Kg	乾海芽(兩)素 1兩								
餐數 22		麻油猴頭菇包(0.6k*包) 1包	滷包(素) 1個	傳統豆腐(2k*盒) 1盒	薑絲(素) 0Kg	薑絲 0Kg								
		新鮮玉米(切段)素 0.6Kg												
10月26日 星期三	白米飯	鮮蔬蛋炒飯		滷嫩腐		炸薯條		炒高麗菜		酸辣湯		糖類(g) 90 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 671	主食類 豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	5.5
		素火腿(500g*條) 1條	大四角油豆腐(55g*筴)素 25個	薯條 2Kg	高麗菜(粗絲)素 1Kg	中華豆腐(300g) 2盒								
餐數 22		三色豆(CAS)素 0.3Kg	滷包(素) 1個		胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg	木耳絲(素) 0.2Kg								
		雞蛋(kg)素 0.3Kg				金針菇(素) 0.2Kg								
		鴻喜菇(素) 0.2Kg				胡蘿蔔(切絲)素 0.2Kg								
						脆筍絲(醃)素 0.2Kg								
						酸菜絲(醃) 0.2Kg								
						雞蛋(kg)素 0.2Kg								
10月27日 星期四	五穀飯	菜捲		泡菜炒年糕		黃瓜什錦		炒有機黑葉白菜		玉米濃湯		糖類(g) 92.5 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724	主食類 豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0	5.5
		素菜捲(個) 25個	胡蘿蔔絲(兩) 1兩	胡瓜(切片)素 1Kg	有機黑葉白菜(切段*義庄) 1.5Kg	康寶(素)金黃玉米濃湯包 1包								
餐數 22			素韓式泡菜(369g) 1罐	金針菇(素) 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	玉米粒(Q)素 0.3Kg								
			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								
			大白菜(切片)素 0.3Kg	木耳絲(素) 0.1Kg		胡蘿蔔(小丁)素 0.2Kg								
			黃豆芽 0.3Kg			雞蛋(kg)素 0.2Kg								
			生香菇(素) 0.1Kg											
10月28日 星期五	白米飯	咖哩菇菇		綠野仙蹤		黑米糕捲		炒空心菜		珍珠紅茶		糖類(g) 85 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 33 熱量(大卡) 665.5	主食類 豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	5
		素咖哩塊(220g*穀盛) 1盒	冷凍青花菜(CAS)素 2Kg	黑米糕捲(個) 25個	空心菜(切段)素 1.5Kg	麥香紅茶(60g*包) 1包								
餐數 22		馬鈴薯(中丁)素 1Kg	胡蘿蔔(切絲)素 0.2Kg											
		杏鮑菇(頭切塊) 0.5Kg	生香菇(素) 0.1Kg											
		毛豆仁(CAS)素 0.2Kg												
		胡蘿蔔(中丁)素 0.2Kg												

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:

營養師：

午餐執秘：

校長：