

# 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第一學期第10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31日 星期一	白米飯	咕咾百頁	蒲瓜鮮燴	什錦鍋物	蒜香油菜	鮮筍湯		醣類(g)	主食類	5.5
		百頁小丁*榮洲(素) 1.2Kg 青椒(中丁)素 0.4Kg 紅甜椒(中丁)素 0.2Kg 黃甜椒(中丁)素 0.2Kg	蒲瓜(切片)素 1.5Kg 胡蘿蔔(切片)素 0.2Kg 秀珍菇(素) 0.1Kg	高麗菜(切片)素 1Kg 傳統豆腐(2k*盒)素 1盒 胡蘿蔔(切絲)素 0.2Kg 木耳絲(素) 0.1Kg 金針菇(素) 0.1Kg	油菜(切段) 1.5Kg 薑絲(素) 0.5Kg	鮮筍(切絲)素 1Kg 金針菇(素) 0.1Kg		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
11月1日 星期二	蕎麥飯	麻油雞丁	香菇蒸蛋	海帶滷豆干	炒有機黑葉白菜	蘿蔔湯		醣類(g)	主食類	5.3
		麻油猴頭菇包(0.6k*包) 2包 凍豆腐(大丁*榮)素 1.5Kg 新鮮玉米(切段)素 1Kg	雞蛋(kg)素 1Kg 生香菇(切)素 0.2Kg	海帶片(素) 27片 滷包(素) 1個 小干切四丁-滷味(素) 0.5Kg	有機黑葉白菜(切段*義庄) 1.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg	白蘿蔔(中丁) 1Kg 新鮮玉米(切段) 0.5Kg 芹菜(珠) 0.1Kg		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
11月2日 星期三	白米飯	高麗菜飯	紅豆包	肉燥油腐	炒空心菜	海芽味噌湯		醣類(g)	主食類	5
		素肉燥(600g*包) 1包 高麗菜(切片)素 1Kg 乾香菇絲(兩)素 1兩 碎豆輪(加) 0.5Kg 胡蘿蔔(切片)素 0.2Kg 木耳絲(素) 0.1Kg	南山小紅豆包30g 22個 南山小紅豆包30g(備) 5個	大四角油豆腐(55g*個)素 27個 滷包 1個	空心菜(切段) 1.5Kg	味噌(140g*包) 2包 乾海芽(兩) 1兩		100	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	1
								30.9	奶類	0
								熱量(大卡)		718
11月3日 星期四	糙米飯	薯餅	咖哩洋芋	什錦燴刺瓜	彩繪高麗菜	玉米蛋花湯		醣類(g)	主食類	6
		素食薯餅(大*彰南) 27片	素咖哩塊(125g*盒)南 1盒 馬鈴薯(中丁)素 1Kg 杏鮑菇(頭切塊)素 0.6Kg 胡蘿蔔(中丁)素 0.2Kg	胡瓜(切片)素 1.5Kg 素黑輪片 0.5Kg 胡蘿蔔(切片)素 0.2Kg 木耳絲(素) 0.1Kg	高麗菜(切片)素 1.5Kg 胡蘿蔔(切片)素 0.2Kg 木耳絲(素) 0.1Kg	玉米粒(Q)素 0.4Kg 雞蛋(kg)素 0.3Kg		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
11月4日 星期五	白米飯	香滷雞翅	沙茶炒菇	蛋酥白菜滷	炒大陸妹	金針菇湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素雞翅(支*彰南) 27支 滷包(素) 1個	小黃瓜(切片)素 1Kg 素沙茶醬(120g*罐) 1罐 秀珍菇(素) 0.2Kg 胡蘿蔔(切片)素 0.1Kg	大白菜(切片)素 1.1Kg 雞蛋(kg)素 0.3Kg 木耳絲(素) 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲)素 0.1Kg	大陸妹(切段)素 1.5Kg	豆皮(KG) 0.3Kg 金針菇(素) 0.3Kg 胡蘿蔔(切絲)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生鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：