

彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第一學期第13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	
11月21日 星期一	白米飯	肉燥	素海苔燒	日式關東煮	炒蚵仔白菜	玉米濃湯		醣類(g)	主食類	5.5
		豆筍-泡水 1.5Kg 豆干丁*榮洲 1Kg 素肉燥(600g*包) 1包	素海苔燒-個 27個	小四角油豆腐丁(Kg*榮) 1.2Kg 素火鍋料(500g*包) 1包 新鮮玉米(切段) 0.6Kg 生香菇(切) 0.3Kg	蚵仔白菜(切段) 1.5Kg 薑絲 0.6Kg	康寶(素)金黃玉米濃湯包 2包 玉米粒(Q) 0.3Kg 馬鈴薯(小丁) 0.3Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.2Kg 雞蛋(kg) 0.2Kg	脂肪(g) 90 19.4 28.6 649	豆魚肉蛋類 2.3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		
11月22日 星期二	五穀飯	鮑菇燒雞	魯香菇貢丸	麻婆豆腐	炒有機苜蓿白菜	胡瓜湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素雞丁(濕) 2Kg 紅甜椒(大丁) 0.3Kg 黃甜椒(大丁) 0.3Kg 杏鮑菇(切塊) 0.2Kg	素大貢丸(加) 27粒 滷包 1個	素蠔油1L-萬家香 1瓶 傳統豆腐(2k*盒) 1盒 三色豆(CAS) 0.5Kg	有機苜蓿白菜(切段*順) 0Kg	胡瓜(大丁) 1Kg 金針菇 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	脂肪(g) 90 19.4 28.6 649	豆魚肉蛋類 2.3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		
11月23日 星期三	白米飯	什錦肉羹	滷蛋	黑椒毛豆莢	炒空心菜	肉羹湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素肉羹 1Kg 脆筍絲(醃) 0.5Kg 雞蛋(kg) 0.3Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 金針菇 0.1Kg	滷蛋(粒) 27個 滷包 1個	毛豆莢(CAS) 1Kg 粗粒黑胡椒(兩) 1兩	空心菜(切段) 1.5Kg	大白菜(切片) 1Kg 芹菜珠(兩) 1兩 生香菇(切) 0.1Kg	脂肪(g) 20.6 31.4 671	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		
11月24日 星期四	燕麥飯	麻油腰花	蒙古烤肉	滷海帶片	炒大陸妹	蛋花湯		醣類(g)	主食類	5.5
		枸杞(兩) 1兩 素米血(450g*龍味奇) 1包 素腰花(600g*包) 1包 杏鮑菇 0.6Kg 美白菇 0.2Kg 老薑片 0.1Kg	炸豆包絲*彰南 1Kg 高麗菜(切片) 1Kg 金針菇 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	海帶片 30片 滷包 1個	大陸妹(切段) 1.5Kg	乾海芽(兩) 1兩 雞蛋(kg) 0.2Kg 薑絲 0.1Kg	脂肪(g) 92.5 23.6 35.4 724	豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0		
11月25日 星期五	白米飯	香滷雞翅	塔香海根	五福臨門	炒高麗菜	魚丸湯		醣類(g)	主食類	5.2
		素雞翅(支*彰南) 27支 滷包 1個	海帶根 1.5Kg 九層塔去梗(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 薑絲 0.1Kg	新鮮芋頭(小丁) 0.6Kg 玉米粒(Q) 0.5Kg 馬鈴薯(小丁) 0.3Kg 毛豆仁(CAS) 0.1Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.1Kg	高麗菜(切片) 1.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	冬瓜(中丁) 1Kg 素魚丸 0.2Kg 薑絲 0.1Kg	脂肪(g) 88 22.1 34.8 690.1	豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		

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：