

彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第一學期第14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28日 星期一	白米飯	咖哩菇菇	素肉圓	菜脯蛋	彩繪高麗菜	冬瓜薑絲湯		醣類(g)	主食類	6	
		素咖哩塊(220g*穀盛) 1盒 百頁豆腐(12丁*榮) 0.8Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.8Kg 美白菇 0.8Kg 馬鈴薯(中丁) 0.8Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.3Kg 毛豆仁(CAS) 0.2Kg	素肉圓(50g*奇津) 22個 素肉圓(50g*備品*奇津) 5個	雞蛋(kg) 1Kg 胡蘿蔔(切絲)素 0.2Kg 碎脯 0.2Kg	高麗菜(切片) 1.5Kg 薑絲 0.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	冬瓜(中丁) 1Kg 豆皮角(KG) 0.3Kg 薑絲 0.1Kg		97.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		
餐數	22										
11月29日 星期二	胚芽飯	素雞排	漁香豆腐	小黃瓜彩繪	炒有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯		醣類(g)	主食類	6	
		素雞排(個*彰南) 27個	素肉燥(180g*包) 1包 傳統豆腐(2k*盒) 1盒 三色豆(CAS) 0.2Kg	素黑輪片(切片) 0.4Kg 小黃瓜(切片) 0Kg 秀珍菇 0Kg 胡蘿蔔(切片) 0Kg	有機黑葉白菜(切段*義庄) 1.5Kg	乾海芽(兩)素 1兩 雞蛋(kg) 0.2Kg	97.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0			
餐數	22										
11月30日 星期三	炒烏龍	日式炒烏龍	冰心地瓜	綠花椰	炒大陸妹	什錦湯		醣類(g)	主食類	5.5	
		小烏龍麵 4Kg 素沙茶醬(120g*罐) 1罐 乾香菇絲(兩) 1兩 豆皮角(KG) 0.3Kg 生香菇(切) 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg	冰心地瓜(條*Q) 22條 冰心地瓜(條*備品) 5條	冷凍青花菜(CAS) 1.5Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2Kg 新鮮玉米筍 0.1Kg	大陸妹(切段) 1.5Kg	大白菜(切片) 0.8Kg 素皮絲(素) 0.3Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg		90 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 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		
餐數	22										
12月1日 星期四	五穀飯	香酥海鮮排	泡菜部隊鍋	黑椒毛豆莢	炒油菜	紅豆QQ湯		醣類(g)	主食類	5.5	
		素海鮮排 27片	大白菜(切片) 1.2Kg 素韓式泡菜(369g) 1罐 凍豆腐(大丁*榮) 0.8Kg 新鮮玉米(切段) 0.8Kg 金針菇 0.5Kg	毛豆莢(CAS) 1Kg 粗粒黑胡椒(兩) 1兩	油菜(切段) 1.5Kg	QQ(3K*包) 0包 二砂糖(1Kg*包) 0包 紅豆(Q) 0Kg	92.5 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724	豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0			
餐數	22										
12月2日 星期五	白米飯	藥膳猴頭菇	辣炒海帶根	黃金豆腐	炒菠菜	結頭湯		醣類(g)	主食類	5	
		百頁豆腐(12丁*榮) 1Kg 麻油猴頭菇包(0.6k) X 1包 杏鮑菇(切塊) 0.6Kg 美白菇 0.5Kg	海帶根 1.2Kg 紅辣椒(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 九層塔(去梗) 0.1Kg	中三角油豆腐(34g*個)榮 27個 滷包 1個	菠菜(切段) 1.5Kg	結頭菜(中丁) 0.8Kg 新鮮玉米(切段) 0.6Kg 芹菜(珠) 0.1Kg		85 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 33 熱量(大卡) 665.5	豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		
餐數	22										

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：