

彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第一學期第16週素食菜單內容明細表

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	
12月12日 星期一	白米飯	宮保菇菇	魯菜捲	雙色地瓜球	油菜	結頭湯		醣類(g)	主食類	5.5
		杏鮑菇(頭切塊) 1.5Kg 小黃瓜(中丁) 0.3Kg 紅甜椒(中丁) 0.2Kg 油花生 0.1Kg	素菜捲(個) 27個 滷包 1個	地瓜球(個) 30個 紫地瓜球 30個	油菜(切段) 1.5Kg 薑絲 0.5Kg	結頭菜(中丁) 1Kg 素皮絲(泡水) 0.6Kg 芹菜(珠) 0.1Kg		90 脂肪(g) 19.4 蛋白質(g) 28.6 熱量(大卡) 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	
餐數	21									
12月13日 星期二	芝麻飯	麻油腰花	田園四寶	甜椒西蘭花	有機高麗菜	補氣養生湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素米血(450g*龍味奇) 2包 枸杞(兩) 1兩 素腰花(600g*包) 1包 杏鮑菇 0.5Kg 美白菇 0.5Kg 老薑片 0.1Kg	馬鈴薯(小丁) 1Kg 毛豆仁(CAS) 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.5Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.2Kg	冷凍青花菜(CAS) 2Kg 紅甜椒(切絲) 0.2Kg 黃甜椒(切絲) 0.2Kg 鴻喜菇 0.2Kg	有機高麗菜(片)義庄 1.5Kg 木耳絲 0.1Kg	白蘿蔔(中丁) 1Kg 新鮮玉米(切段) 0.6Kg 秀珍菇 0.3Kg 薑絲 0.1Kg		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	21									
12月14日 星期三	白米飯	素肉排	刈包	地瓜薯條	炒青江菜	皮蛋瘦肉粥	履歷豆奶	醣類(g)	主食類	5.5
		素肉排(優鮮一族) 27片	鮮奶刈包(南山) 27個	地瓜薯條(Q) 2.5Kg	青江菜(切段) 1.5Kg	皮蛋(個) 8個 高麗菜(粗絲) 1Kg 雞蛋(kg) 1Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 毛豆仁(CAS) 0.2Kg 芹菜(珠) 0.2Kg		102 脂肪(g) 24.6 蛋白質(g) 39.4 熱量(大卡) 787	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 1	
餐數	21									
12月15日 星期四	小米飯	樹子豆包	腰果什錦	蕃茄滑蛋	蚵白菜	海芽雪花湯		醣類(g)	主食類	5.5
		炸豆包(個*彰南) 27個 薑絲 0.1Kg 樹子(3K/罐) 0罐	生腰果(兩) 1兩 新鮮芋頭(小丁) 1Kg 百頁小丁*榮洲 0.6Kg 玉米粒(Q) 0.5Kg 小黃瓜(小丁) 0.3Kg	雞蛋(kg) 1Kg 牛蕃茄(大丁) 0.5Kg	蚵仔白菜(切段) 1.5Kg	乾海芽(兩) 1兩 雞蛋(kg) 0.3Kg 薑絲 0.1Kg		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	21									
12月16日 星期五	白米飯	麻油猴頭菇	回鍋肉片	冬瓜燴鮮菇	菠菜	玉米濃湯		醣類(g)	主食類	5.2
		凍豆腐(kg*榮) 2Kg 麻油猴頭菇包(0.6k) X 2包 高麗菜(切片) 1.5Kg 金針菇 0.5Kg 新鮮玉米(切段) 0.5Kg 老薑片 0.1Kg	高麗菜(切片) 1.2Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.4Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2Kg	冬瓜(切片) 1.8Kg 生香菇(切) 0.3Kg 胡蘿蔔(切片) 0.3Kg 木耳 0.2Kg	菠菜(切段) 2Kg	康寶(素)金黃玉米濃湯包 2包 玉米粒(Q) 0.5Kg 馬鈴薯(小丁) 0.3Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.2Kg 雞蛋(kg) 0.2Kg		88 脂肪(g) 22.1 蛋白質(g) 34.8 熱量(大卡) 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	
餐數	21									

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：